

SOMOS

LA FIRMA
PERUANA
DELOSANTOS
CONQUISTA
COLOMBIAMODA:
TODO SOBRE SU
NUEVA
COLECCIÓN

LAS CIENTÍFICAS
DE RAÍCES
INDÍGENAS QUE
ENLAZAN EL
CONOCIMIENTO
ACTUAL CON
LOS SABERES
ANCESTRALES

Alessa en su cancha

De “Sube a mi nube” a protagonizar uno de los romances más mediáticos del año junto al futbolista Aldo Corzo: ¿qué traerá el futuro para la hechizante Alessa Wichtel?

El Comercio

Presenta:

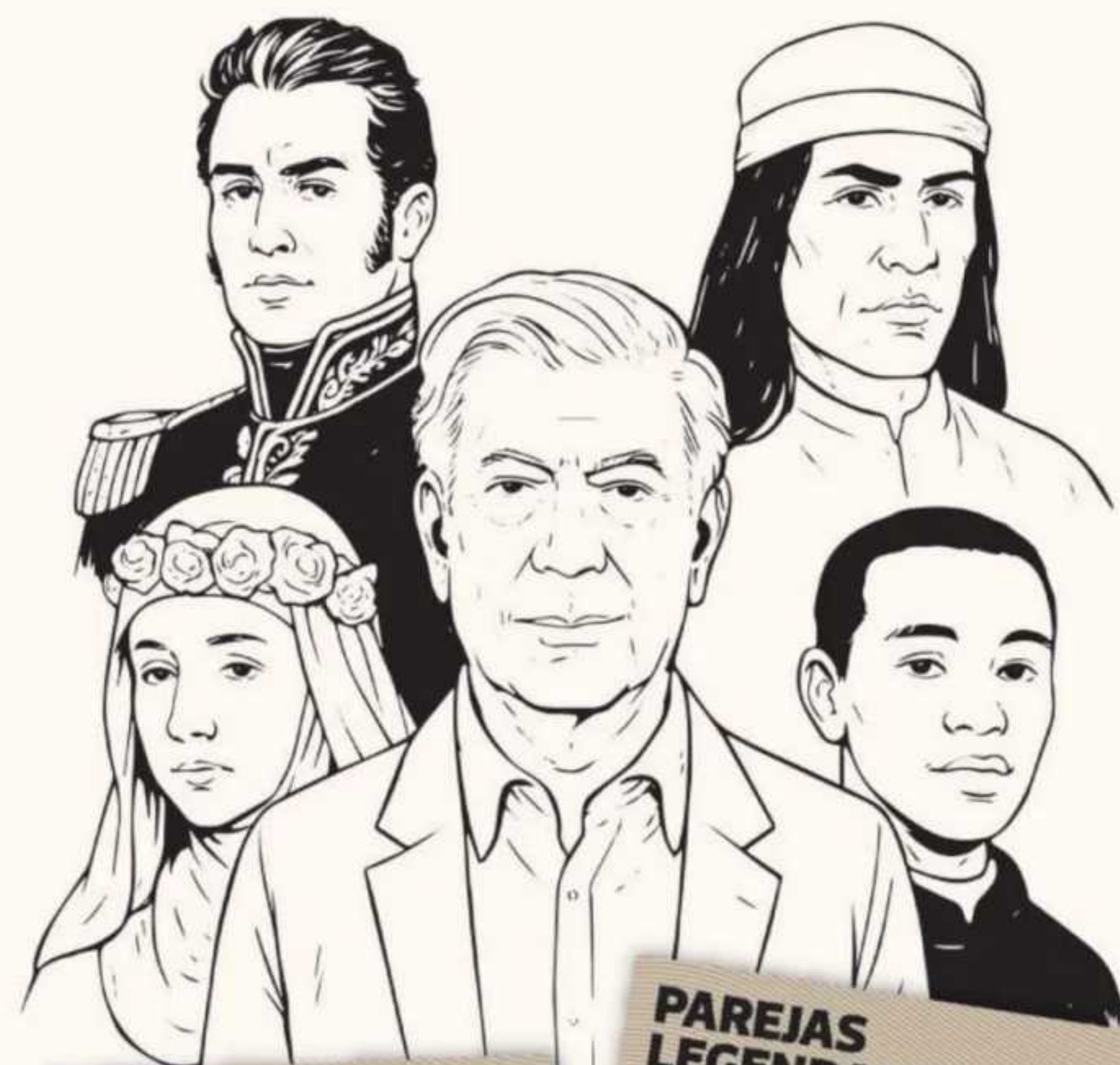
GENIOGRAMA

65 AÑOS DE UNA PASIÓN

LIBRO
TAPA
DURA

GENIOGRAMA
65 AÑOS DE
UNA PASIÓN

El Comercio



EL FIN DE
LA GUERRA FRÍA

GENIOGRAMA 65 ANIVERSARIO

PAREJAS
LEGENDARIAS

GENIOGRAMA 65 ANIVERSARIO

Incluye 5 Geniogramas
gigantes inéditos

LANZAMIENTO
EXCLUSIVO

ASOLO

S/99.90

S/159.90

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el libro, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. El libro tiene un costo de S/99.90 cada uno. Stock de 2,000 unidades en promedio o hasta agotar stock. Válido a nivel Lima Metropolitana desde el 15 de Julio hasta el 31 de Agosto de 2025.



Pasó esta semana

♦♦ **Billy Idol vuelve a Lima.** La leyenda viva del rock regresa al Perú después de tres años, tal y como se anunció a inicios de la semana. Promete un espectáculo nostálgico con sus hits “Rebel Yell”, “Dancing With Myself”, “Eyes Without a Face” y “White Wedding” el próximo sábado 22 de noviembre en Arena 1, de San Miguel. A esta noticia se sumó otro regreso energizante con la banda liderada por Fred Durst: Limp Bizkit.



AFP



♦♦ **Rostros de Chachapoyas.** La arqueología peruana sigue dando que hablar tras el reciente descubrimiento de dos cabezas clavadas y más de 200 estructuras en el sitio arqueológico Ollape, ubicado en el distrito de La Jalca, en la provincia de Chachapoyas.



JULIO REAÑO

Padre de familia
EL CANTANTE JUSTIN BIEBER ESTRENÓ EL VIDEO MUSICAL DE “YUKON”, SENCILLO DE SU RECIENTE ÁLBUM “SWAG”. EN EL VIDEO SE VE A SU PEQUEÑO HIJO Y A SU ESPOSA, HAILEY.



♦♦ **No hay marcha atrás.** Osiptel comenzó el bloqueo masivo de 390 mil celulares en tres fechas distintas, con 130 mil dispositivos cada día. Las próximas fechas serán el 19 y el 26 de este mes. La meta es dejar fuera de circulación más de 1,5 millones de teléfonos relacionados con delitos.

3 años

HAN PASADO DESDE QUE FALLECIÓ EL QUERIDO ACTOR Y CANTANTE DIEGO BERTIE, A LOS 54 AÑOS. SU SORPRESIVA MUERTE, UN 5 DE AGOSTO, CONMOCIONÓ AL PAÍS.

17 mil

PERSONAS DE DRESDE, ALEMANIA, SE VIERON AFECTADAS TRAS ENCONTRARSE UNA BOMBA DE 250 KILOS DE LA II GUERRA MUNDIAL.

23%

ES EL INCREMENTO DEL PRECIO DE LAS ACCIONES DE LOS JEANS AMERICAN EAGLE TRAS EL ELOGIO DE DONALD TRUMP A LA ACTRIZ SYDNEY SWEENEY.

“

EL GOBIERNO DEL PERÚ HA COPADO UN TERRITORIO QUE ES DE COLOMBIA, Y HA VIOLADO EL PROTOCOLO DE RÍO DE JANEIRO QUE LE PUSO FIN [AL CONFLICTO LIMÍTROFE]

Gustavo Petro
PRESIDENTE DE COLOMBIA

Se pronunció en su cuenta de X sobre el conflicto diplomático por la isla loreana Santa Rosa.



♦♦ **Casera, hay colores.** Si pensaron que tras la caída de los contenedores al mar de Ancón los productos estarían perdidos, pues se equivocaron. Vecinos con mentalidad de tiburón, además de pescadores de la zona, rescataron la carga perdida e hicieron su agosto.



Contenido

09/08/25



20

Estrella de ayer y hoy

Pilar Brescia vuelve al teatro con la aclamada obra "Monólogos de la vagina", y a la televisión con un papel en la novela "#PobreNovio". A propósito de estas nuevas oportunidades, la actriz reflexiona con **Somos** sobre su carrera, su vida familiar, su activismo y el valor de la memoria y el cuerpo femenino.

06

Delicias marinas

Con tres décadas de historia, El Merlín de Cabo Blanco sigue conquistando al público limeño a punta de sazón norteña. En su local de Lince, aguardan delicias de ayer y de hoy, para celebrar este aniversario tan especial.



05. Fotonoticia

08. Maca Wellness

14. Guía Día del Niño

16. Corresponsales escolares

24. Circo Beat

34. Científicas peruanas

38. En portada: Alessa Wichtel

44. Claribel Berckemeyer

49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:

Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD

Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

28

Diseño local en Colombia

La marca peruana Delosantos pisa fuerte en Colombiamoda, con una colección creada junto a alumnos de alta moda, artesanos mexicanos y mujeres sobrevivientes de las guerrillas colombianas. Su historia e inspiración, en una crónica desde Medellín.



10

El punto de partida

Picanterías de distintas regiones del Perú expresan su preocupación por los insumos principales de sus platillos —como el camarón en Arequipa y la chicha en Cusco—, a pesar de las vedas y controles que buscan protegerlos.



EL PRESIDENTE ARGENTINO ABRIRÁ EL BLOQUE DE GOBERNABILIDAD DEL FORO EMPRESARIAL MÁS IMPORTANTE DEL PERÚ.

MILEI LLEGA A LIMA

Javier Milei será uno de los invitados internacionales del CADE Ejecutivos 2025, que se realizará del 4 al 6 de noviembre en el Centro de Convenciones de Lima. Esta será la edición número 63 del foro empresarial más importante del país y marcará su regreso a la capital luego de 17 años.

La participación de Milei está prevista para la tarde del martes 4, dentro del eje de gobernabilidad, seguridad y crecimiento económico. El mandatario argentino encabezará la sesión “Desafíos gubernamentales en el contexto global. ¿Por qué fracasan los gobiernos?”, con una presentación enfocada en la experiencia de su gobierno.

“Argentina ha tenido épocas anteriores muy difíciles, con un porcentaje de inflación muy, muy alto, sin reservas internacionales, con un crecimiento muy bajo. Lo que el presidente Milei ha hecho en su país en un año y medio ha sido importante. No solamente ha reducido la inflación: ha introducido además una reducción de burocracia”, expresó María Isabel León, presidenta del CADE Ejecutivos 2025.

Por su lado, el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, anunció que le entregará las llaves de la ciudad al mandatario Milei durante su estadía en la capital peruana. Sin duda, será una visita que atraerá miradas y hará noticia más allá del mundo empresarial. //

1. ARROZ CON MARISCOS A LA NORTEÑA, SALTEADOS Y ADEREZADOS CON CULANTRO, CHICHA DE JORA, LOCHE Y CERVEZA.

2. CABRILLA A LO MACHO: CABRILLA FRITA BAÑADA EN SALSA DE MARISCOS AL AJÍ AMARILLO Y YUCA FRITA.

3. CEBICHE PIURANO, CON PESCA FRESCA DEL DÍA, ABUNDANTE TOQUE DE LIMÓN, ZARANDAJA, YUCA, CHOCLO Y CAMOTE.



1/



2/



3/

Gastronomía

El Merlín de Cabo Blanco

Dirección: Av. César Vallejo 1502, Lince

☎ 946 621 570

📱 @elmerlindecaboblanco

Treinta años no se celebran todos los días. La poderosa sazón norteña de esta famosa esquina de Lince se deja sentir en un menú de aniversario que combina lo mejor de su carta: tradición y buen producto.



IZQUIERDA: TACU TACU DE PEPIÁN CON SALSA DE AJÍ AMARILLO, CORONADO CON ASADO DE TIRA A LA NORTEÑA Y TOQUES DE JORA Y LOCHE. A LA DERECHA: TAMALITOS VERDES CON SECO A LA NORTEÑA.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

Al norte siempre quiero volver. El viaje puede ser en auto, en avión o — como suelo hacer con más frecuencia— en una mesa generosa que me lleve directo al destino soñado. Hablar de Piura es hablar de sabores intensos; de mar y de tierra, de limón y algarrobo; de cebiche, cabrito y chicha de jora. Lima no es ajena a esta cocina, sea en formatos más tradicionales (como La Paisana de Magdalena, un clásico de siempre) o en aperturas más novedosas, como Alegría Picantería, de Francesco de Sanctis. La oferta es amplia y los conceptos también, pero hay lugares especiales que han sabido ganarse la preferencia de varias generaciones de comensales. Ahí es donde nos encontramos con El Merlín de Cabo Blanco de Lince.

Llegué ahí hace más de una década, con varias recomendaciones bajo el brazo, buen apetito y mucha curiosidad. La experiencia no decepcionó. No son pocas las personas que, a lo largo de los años, me siguieron hablando bien de su calidad, y me alegró encontrarme nuevamente con una mesa que no ha perdido su esencia cuando los visité hace poco. Tiene sentido que, alentados por la confianza del público, la marca haya apostado por abrir en 2022 una segunda sede en la transitada avenida La Mar, en Miraflores, aunque con una carta

diferente. No hay que confundir ambos locales: lo único que los enlaza es la cocina norteña como concepto, y la visión del cocinero Hans Gallardo, al frente de ambas operaciones.

La historia original de El Merlín de Cabo Blanco, sin embargo, no empezó ni en Lince ni en Miraflores: el primer local abrió sus puertas en el Cercado de Lima, en 1995. Detrás de la propuesta estaba (y está) el empresario gastronómico Alejandro Guevara, quien llegó a Lima desde su natal Piura con la misión de conquistar la capital con su propuesta norteña. La acogida fue tal que diez años más tarde, en 2005, Guevara abrió un segundo restaurante en Lince (donde se mantienen a la fecha). Este 2025, como pueden haber deducido, celebran su aniversario número 30, y la ocasión se presta para traer algunas novedades. Van a tener una serie de eventos con invitados en los próximos meses, un menú especial con platos de temporada, y algunos cambios en el local miraflorentino para marcar más la diferencia con la sede de Lince.

Si planifican la visita para estos días, sugiero que revisen la pizarra con recomendaciones del día. La carta es extensa y variada, sin renunciar a la tradición. El de El Merlín es un viaje que todavía tiene mucho mar por recorrer. //

✓ **Nora te recomienda**

MI 'SNACK' FAVORITO

Tengo una debilidad que no me da vergüenza admitir públicamente: no me controlo cuando se trata de chifles (y me encanta que los restaurantes sean generosos al momento de ponerlos en la mesa). Los de El Merlín, de Lince, son de los mejores que he probado. Llegan en una canasta del tamaño de un plato de fondo: hay suficientes para acompañarnos durante toda la comida si se quiere, aunque resulta difícil conmigo cerca. Son crujientes, ligeros y largos. Y lo mejor de todo: pueden comprarlos en bolsas grandes al salir, para comer en casa.

UN FINAL FELIZ

Hay una regla universal que se cumple incluso cuando el banquete ha sido cuantioso. Y es que siempre hay espacio para el postre. No se pueden perder los picarones, generosos en miel. Imposible resistirse también a la bandeja de postres 'in a jar', que acercan a la mesa para que el cliente elija el que quiere.



HANS GALLARDO COMANDA LAS COCINAS DE LOS LOCALES DE LINCE Y DE LA MAR (MIRAFLORES).

Nuestro cuerpo produce una sustancia muy valiosa, esencial para la producción rápida de energía durante los ejercicios. Pero la creatina tiene muchas más ventajas. Hoy te cuento todo al respecto.



Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



Creatina: el nutriente estrella que también potencia tu cerebro

Cuando escuchamos la palabra 'creatina', la mayoría piensa en suplementos, músculos grandes y gente en el gimnasio. Pero la creatina es mucho más que eso: es una molécula clave para la energía celular y el rendimiento físico. Lo que pocos saben es que también juega un rol fundamental en la salud cerebral y cognitiva. Entonces, ¿qué es la creatina y cuál es su función?

La creatina es un compuesto natural que el cuerpo humano produce a partir de tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina. Se almacena principalmente en los músculos (alrededor del 95%), pero también está presente en el cerebro y otros tejidos. Su función principal es ayudar a generar energía rápida. ¿Cómo? Mediante la producción de ATP (adenosín trifosfato), la moneda energética de nuestras células. Cuando necesitamos energía inmediata —ya sea para levantar peso o resolver un problema de matemáticas— la creatina entra en acción.

¿Dónde la encontramos? Nuestro cuerpo puede sintetizar creatina en el

COMO SUPLEMENTO, LA CREATINA ES MUY POPULAR EN EL MUNDO DEL DEPORTE Y EL FITNESS, CONOCIDA POR SUS BENEFICIOS EN EL AUMENTO DE LA FUERZA MUSCULAR.

EN LAS MUJERES, LA CREATINA HA DEMOSTRADO ALIVIAR SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM) Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN CIERTAS FASES DEL CICLO.



Si bien la creatina es una sustancia natural que se encuentra en el cuerpo, también está en alimentos como carnes rojas y mariscos. Se utiliza principalmente para mejorar el rendimiento deportivo y aumentar la masa muscular.

sante. Aquí viene la parte más fascinante de todo: el cerebro también necesita energía rápida, especialmente durante tareas cognitivas exigentes. Diversos estudios han mostrado que la creatina puede mejorar funciones como la memoria de trabajo, la atención, la velocidad de procesamiento y la fatiga mental. Además, en personas mayores, su uso se ha asociado con mejoras en la función cognitiva y con menor deterioro neurológico, lo cual la convierte en una herramienta prometedora para el envejecimiento saludable.

La forma más común de tomarla es la creatina monohidratada, que es segura, efectiva y asequible. Al ser una molécula esencial para la energía, el rendimiento físico y la función cerebral, su uso suele ser seguro y ha sido bien estudiado, por lo que puede ser un gran aliado no solo para deportistas, sino también para quienes buscan cuidar su mente, salud hormonal y longevidad.

La dosis estándar suele ser de 3 a 5 gramos al día, y no es necesario hacer “fase de carga” (ese mito ya quedó atrás). Lo ideal es tomarla junto con alguna comida o fuente de carbohidratos, ya que la insulina ayuda a su absorción. Y no, no daña los riñones si se usa en dosis adecuadas y en personas sanas. Pero, como siempre digo, consulten con su nutricionista o médico tratante antes de suplementarse. //

hígado, los riñones y el páncreas. Sin embargo, también podemos obtenerla a través de la alimentación. Los alimentos más ricos en creatina son carnes rojas, pescados como el salmón y el atún, y en el pollo, aunque en menor cantidad. Eso sí: las dietas vegetarianas o veganas aportan muy poca creatina, ya que esta se encuentra principalmente en productos de origen animal. Por eso, las personas que no consumen carne podrían tener niveles más bajos y beneficiarse especialmente de la suplementación.

La pregunta es: ¿quién necesita creatina? Aunque se ha hecho famosa en el mundo deportivo por mejorar el rendimiento físico —especialmente en ejercicios de alta intensidad y

corta duración—, la creatina tiene beneficios mucho más amplios. Hoy sabemos que puede ser útil en estos casos:

- ◆◆ Adultos mayores, para preservar masa muscular y fuerza.
- ◆◆ Personas con enfermedades neuromusculares.
- ◆◆ Vegetarianos o veganos, como fuente complementaria.
- ◆◆ Estudiantes o personas con alta demanda cognitiva, por su impacto en el cerebro.
- ◆◆ Mujeres, especialmente durante el ciclo menstrual, ya que niveles bajos de estrógeno pueden afectar la disponibilidad de energía cerebral.

La conexión que hay entre la creatina y el cerebro es otro punto intere-



Tradición ♦

Con chicha y camarón

Las picanterías peruanas son espacios de cocina regional que buscan sostener en el tiempo las técnicas de antaño, con sus sabores y sus saberes. En ese legado hay insumos que son parte esencial de su identidad, y hoy varios escasean. ¿Qué podría pasar?



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

RICHARD HIRANO



EN LA PICANTERÍA PIURANA LOS MANGALES (CATACAO) TAMBIÉN PREPARAN SU PROPIA CHICHA Y CLARITO. ESTA COCINA TRADICIONAL SE MANTIENE CON EL ESFUERZO DE LAS MUJERES.



JOSE LUJÁN Y DIANA SAMANEZ ELABORAN SU PROPIA CHICHA Y LA SIRVEN COMO EN LAS PICANTERÍAS DE ANTAÑO. ESTE AÑO CUSQUEÑÍSIMA CELEBRÓ 5 AÑOS DE CREACIÓN.

ARCHIVO PERSONAL

Existe una preocupación genuina en la picantería peruana. Representantes de esta sabrosa cocina peruana elaborada con técnicas de antaño, como Mónica Huerta de la Nueva Palomino y miembro de la Sociedad Picantera de Arequipa; y José Luján y Diana Samanez, de Cusqueñísima, se mostraron intranquilos en el reciente aniversario de esta última por dos motivos que están afectando la naturaleza de las picanterías de cada región: la ausencia de chicha y del camarón.

Como buen investigador, el chef Luján nos remonta al posible inicio del declive del consumo de la chicha de jora, cada día más escasa y reemplazada por gaseosas o jugos de sobre: “El pueblo cusqueño la toma, pero ha ido desapareciendo la costumbre”, reflexiona el chef, y atribuye una de las causas al auge del turismo, tras la apertura de Machu Picchu al mundo a mediados del siglo XX: “Suena contradictorio, pero al preguntarse cuándo las picanterías y chicherías comienzan a desaparecer en Cusco, uno de los puntos principales es el turismo. En un momento hubo 200 picanterías alrededor de la Plaza de Armas, hoy puedes contar unas 20. Si bien el turismo ha generado buena economía y beneficios en toda la región, es importante detallar que la gente se comenzó a preguntar por lo que come el ‘gringo’: pizzas, comida japonesa, tacos, y así las picanterías comenzaron a desaparecer”.

Además, las chicherías también fueron cerrando. Las chicheras ganaban por tres productos: “Primero, chicha para beber. Segundo, de la borra o sedimento para el adobo o aderezo de lechón. Y lo que quedaba se convertía en vinagre, que era vendido a las picanterías y con este preparaban sarzas, solteros, escabeches, ensaladas, etc. Al llegar el vinagre de uva embotellado, fueron perdiendo ventas”, explica Luján. Y agrega que con la integración del cañazo, y después la cerveza, beber la chicha se trasladó



LA CHICHA ES UN ELEMENTO MUY IMPORTANTE PORQUE SUS DIFERENTES ETAPAS DE FERMENTACIÓN NOS SIRVEN PARA MUCHOS PLATOS EN LA PICANTERÍA

Mónica Huerta
PICANTERA

a un segundo plano, así como producirla de la manera tradicional.

Hacer chicha no es cosa fácil. Toma muchos días y requiere de varias manos. Las chicheras dejaron de elaborarla, así como sus descendientes, y la tradición se sigue perdiendo. Esta situación no es nueva, sin embargo poco se está haciendo por promoverla y recuperarla. “La tradición se ha perdido. Con mi esposa comenzamos a recoger en cada viaje, desde hace más de diez años, las recetas de chichas de cada pueblo”. Así encontraron más de 30 variedades, varias de las cuales sirven en la picantería. Las de molle y quinua son las más apreciadas.

“La chicha es el mejor maridaje para nuestra comida, el mejor probiótico que puedes encontrar. Es como una kombucha. Es un elemento muy importante porque sus diferentes etapas de fermentación nos sirven para muchos platos en la picantería”, comenta

PARA LA PESCA DEL CAMARÓN SE RECOMIENDA EL BUCEO, LA ATARRAYA (RED REDONDA PARA PESCAR) Y EL ANZUELO.

EL CHUPE DE CAMARONES ES DE LOS PLATOS MÁS EMBLEMÁTICOS DE LA COCINA TRADICIONAL AREQUIPEÑA.

ROLLY REYNA



IG: @LANUEVAPALOMINO

Mónica Huerta sobre esta bebida. También, resalta la importancia de las guiñaperas en Arequipa, mujeres que hacen que el maíz pueda germinar y así preparar su famosa chicha de guiñapo. Pero, al igual que en Cusco, los procesos son muy complejos y es cada día más difícil encontrarlas.

CRUSTÁCEO DEL CORAZÓN

La arequipeña Mónica Huerta, además, pone sobre la mesa el problema del camarón, el rey de la cocina arequipeña, y su paulatina escasez. “Tenemos

camarón en todo el Perú, pero el de Arequipa tiene un sabor muy especial. Creo que por esto también hay mucha demanda y se ha descuidado este insumo tan importante”, dice. Algunos comensales exigen el chupe de camarones y si no lo encuentran se van de los locales, en lugar de optar por otros platos de la picantería arequipeña. Consumirlo de manera irresponsable sin respetar la veda está trayendo consecuencias graves, según comenta la picantera. A ella se suma la voz de Moisés Medina, gerente de Camarones Río Grande, encargado de comprar, vender y distribuir a picanterías y restaurantes desde hace tres años. “Es muy preocupante”, nos dice alarmado. “Estimo que cada año ha bajado un 30% la producción”. Para él, son al menos cuatro factores los que influyen en afectarlo: no respetar la veda (de diciembre al 31 de marzo), ventas en los mercados de camarones por debajo de los 7 cm legalmente permitidos, la pesca por isanga (cesta de forma icónica) que puede prestarse a malas prácticas. A ello suma la falta de conocimiento, pues no hay investigación ni divulgación sobre este majestuoso crustáceo.

Crear conciencia, conversar del asunto, informarse, es parte del cambio. //



Pasado y memoria

ANTES DE LA CHICHA

El nombre de la chicha en quechua es ‘ajha’, ‘aswa’ o ‘asua’, una bebida fermentada a base de maíz. Y el nombre de las chicherías en quechua era ‘ajha wasi’.

TÉCNICA DE PRESERVACIÓN

Mónica Huerta, de la picantería La Nueva Palomino, cuenta que en Majes conoció la antigua técnica del ‘ccaspeado’ del camarón. Consiste en secar el camarón durante un mes y se reserva para ser consumido en épocas de veda.

LA TEMPORADA

De setiembre a diciembre es la mejor época para comer camarón. Se encuentra en abundancia, con el tamaño apropiado y permitido. Los comensales también somos responsables de velar por que los restaurantes cumplan con las normas.

Lanzamiento

BARRAS BRAVAS

El portal especializado en gastronomía El Trinche presenta su primera guía de bares, en medio de las celebraciones por su décimo aniversario. La iniciativa busca poner en valor la exquisita coctelería local.

POR:
CELESTE PÉREZ

Desde hace diez años, El Trinche se ha consolidado como una de las plataformas gastronómicas más relevantes del país. Este 2025, celebra su primera década con el lanzamiento de un proyecto inédito: una guía de bares en Lima. El objetivo es claro, reconocer a la coctelería como parte esencial del ecosistema culinario peruano, ya aplaudido mundialmente.

“La gastronomía líquida tendría que acompañar a lo otro, ir de la mano y potenciarse mutuamente”, explica Paola Miglio, editora del medio. Para ella, la escena de bares venía creciendo de forma sostenida, pero en los últimos años —especialmente después de la pandemia— cobró una sorprendente fuerza creativa. “Se ha dado un espaldarazo a toda la propuesta de bares más diversos, incluso los de hoteles han comenzado a tomar realce”, indica.

La guía, que ya se puede descargar gratis en la web eltrinche.com, incluye desde tabernas tradicionales

hasta barras de alta coctelería, una ruta con planes ideales para cualquier tipo de comensal y experiencia. “Era algo necesario en Lima. No había una guía impresa así. La hicimos descargable para que llegue a más personas, y estamos trabajando en lanzarla también en inglés”, añade Miglio.

En la publicación, se distinguen bares clásicos, sin perder de vista otros espacios más modernos y vanguardistas, donde Lady Bee, lugar que apuesta por insumos locales y cócteles de autor, ya conquista las listas mundiales.

Lejos de una competencia entre cocina y barra, Paola explica que la apuesta debe verse como una alianza: “Una gastronomía más completa solo se logra trabajando en conjunto”, concluye, precisando que no hay mejor momento como el presente. La guía física es gratuita y está disponible en Book Vivant y Librería Sur de San Isidro, El Virrey de Miraflores y en la tienda del



1. LA GUÍA BUSCA RECONOCER A LAS BARRAS NOVEDOSAS QUE HOY SON PARTE ESENCIAL DE LA EXPERIENCIA CULINARIA PERUANA, ENTRE ELLAS, SASTRERÍA MARTÍNEZ.

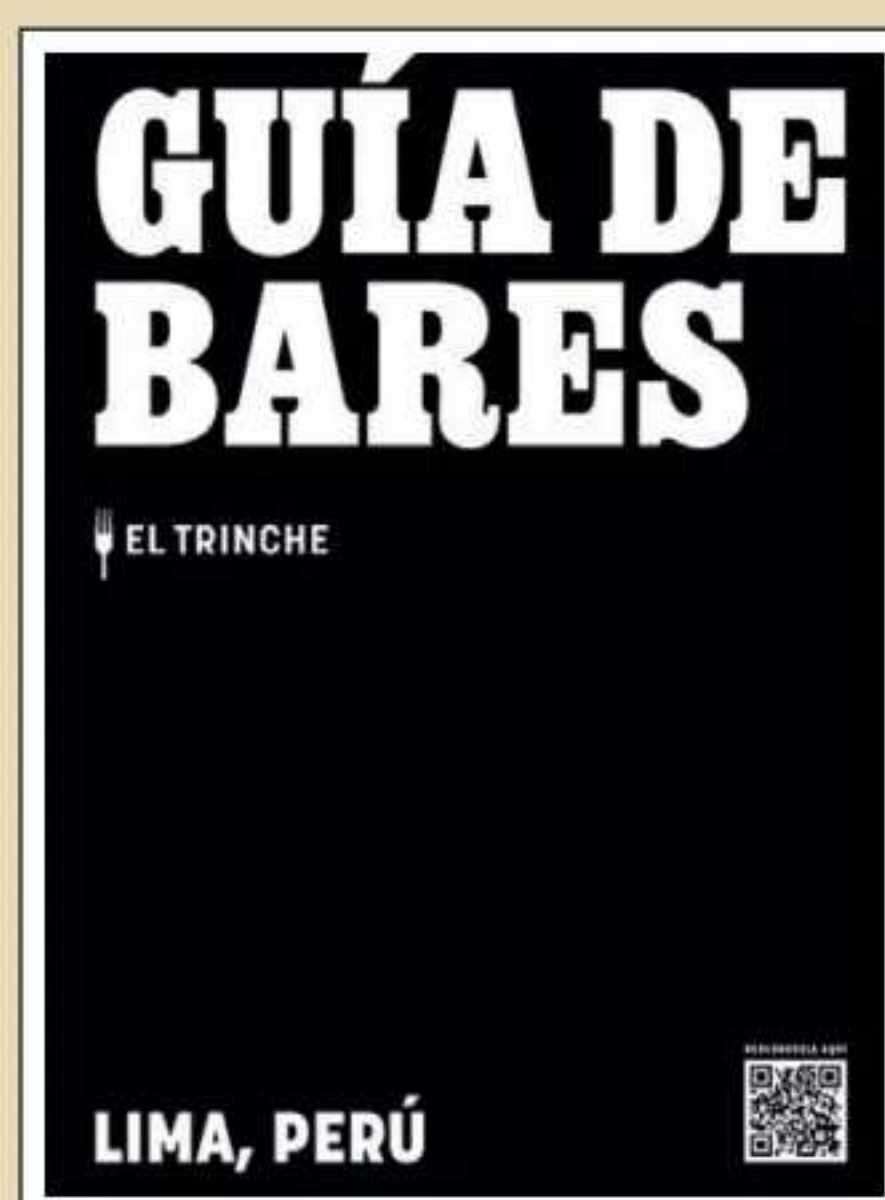
2. LA PUBLICACIÓN TAMBIÉN INCLUYE ESPACIOS EMBLEMÁTICOS Y TRADICIONALES, COMO EL BAR INGLÉS O EL BAR OLÉ.

3. TODOS PODEMOS BRINDAR: LEA GRATUITAMENTE LA GUÍA DE BARES EN ELTRINCHE.COM.



A su servicio

◆ Esta guía, única en su clase, busca sumergir a los comensales peruanos y extranjeros en el universo líquido de la coctelería, con espacios ideales —bares y barras de restaurantes— para compartir una copa. La edición ha corrido a cargo de las periodistas gastronómicas Paola Miglio y Catherine Contreras, junto a su equipo.



AFTER SCHOOL



Mentes brillantes

AFTER SCHOOL

Sigue mejorando las habilidades de tus hijos con las opciones de After School en Club El Comercio. Si eres suscriptor, cuentas con el 25% de descuento en materiales de estimulación para los más pequeños y el 20% de descuento en paquetes de tutorías o talleres.



POR:
CELESTE PÉREZ

Estilo de vida

FULL diversión

El Día del Niño Peruano se celebra el próximo domingo 17 de agosto. En esta guía, te presentamos los planes del Club de Suscriptores de **El Comercio** para compartir con los engreídos del hogar y que la alegría no se termine.



Magia y fantasía

DISNEY ON ICE

Un show imperdible para toda la familia. La magia de Disney aterriza en la capital con "Disney on Ice": Un viaje mágico, espectáculo sobre hielo con personajes queridos como Elsa y Anna de "Frozen", Moana, Aladdin y, por supuesto, Mickey y Minnie Mouse. Si eres del club, aprovecha el 25% de descuento en entradas.

Conoce más beneficios

Ingresa a la web de Club El Comercio y conoce a todos nuestros aliados.



La más tierna

COLECCIONABLE
HELLO KITTY

Descubre la colección oficial y licenciada de Hello Kitty, donde la ternura se une con la inspiración en figuras exclusivas de la gatita representando distintas profesiones. Además, cada entrega incluye un libro ilustrado de tapa dura. Si formas parte del Club El Comercio, cuentas con 15% de descuento.



Pequeños lectores

LEEFANTE

Con los libros de Leefante no solo sumergirás a tus pequeños en el increíble mundo de la lectura, sino que también impulsarás su desarrollo cognitivo y desarrollo de inteligencia emocional. Gracias al club, obtienes el 20% de descuento en toda la tienda.



En pantalla grande

**CINESTAR, MOVIE TIME
Y UVK**

Ir al cine es un plan que no tiene pierda. Con películas de superhéroes y animación en cartelera, el club ofrece un 50% de descuento en entradas en Cinestar y Movietime, mientras que en UVK Multicines puedes disfrutar de entradas a 2x1 para una salida con toda la familia.

Fiebre de superhéroes

**COLECCIONABLES
BATIMÓVIL Y MARVEL**

Para sorprender a niños de edad y de corazón. En la colección Marvel y Batimóviles de **El Comercio**, encontrarás una selección única de los cómics clásicos de tus superhéroes favoritos, con figuras de acción y libros. Si formas parte del club, obtienes un 15% de descuento en los productos.



Generación Z

CODERHOUSE

Impulsa las habilidades digitales de tus hijos con cursos de Marketing Digital, Diseño UX/UI, Programación, Producto y Data en Coderhouse, aliado de **El Comercio**. Si eres suscriptor, cuentas con 20% de descuento en sus opciones de aprendizaje.



CODERHOUSE



FUN JUNGLE



Saltando sin parar

FUN JUNGLE

◆ Este espacio en la capital ofrece más de 10 juegos inflables y mecánicos en más de 1.100 m² de Inflata Park. El plan ideal para grandes y pequeños por el Día del Niño. Si eres suscriptor, puedes disfrutar de diversión ilimitada durante 60 minutos, pagando S/39.90. Más información en clubelcomercio.pe.



MARVEL VINTAGE



LA TARUMBA



Un clásico

LA TARUMBA

◆ El circo más querido del Perú también cuenta con beneficios si eres suscriptor de **El Comercio**. Si formas parte del club, obtienes 15% de descuento en entradas (máximo 4). Disfrutar de "Festejo", nuevo show de La Tarumba, nunca fue tan fácil. Acrobacias, música en vivo y payasos esperan para sorprenderte.

ROYAL CIRCUS



Vamos al circo

ROYAL CIRCUS

◆ "UNITED" es el nuevo espectáculo de Royal Circus, que celebra la unión, la diversidad y el arte circense en su máxima expresión. Acróbatas, magos e impresionistas son parte de la puesta en escena. Gracias al club, obtén un 25% de descuento en todas las entradas.

FÓRMULA KART



Pura adrenalina

FÓRMULA KART

◆ Si tus engréidos aman los autos, la diversión está asegurada con los planes de Fórmula Kart, kartódromo con circuitos de carrera para toda la familia. Por ser suscriptor, aprovecha duplicando tus sesiones al adquirir mínimo 10. Repite las veces que quieras, cuando quieras y con quien más quieras. Imperdible.

LOS NIÑOS TOMAN LA PALABRA



MILAGROS ASTO

FOTO:
ANTONIO MELGAREJO



NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE HUANCAMELICA, UCAYALI, LORETO Y LIMA PARTICIPARON ENTRE JUNIO Y JULIO DE TALLERES EN LOS QUE EXPRESARON SUS DEMANDAS PARA LAS PRÓXIMAS AUTORIDADES.

HANS FLORES, DE 16 AÑOS, LAMENTA LOS PROBLEMAS DE INSEGURIDAD QUE PERSISTEN EN LORETO, ASÍ COMO LA MINERÍA ILEGAL EN SU REGIÓN.



*Tienen menos de 18 años, no votan, pero sueñan con un Perú mejor. Con el objetivo de que sus voces sean escuchadas, **El Comercio** y Unicef se unen en la campaña ¡Vota por Mí!, que reúne las demandas de la niñez de todo el país. Aquí se las presentamos.*

Kimberly Guzmán tiene 16 años y está cerca de terminar la secundaria en un colegio de Huancavelica. Si el Perú fuera como ella lo anhela elegiría estudiar Ingeniería. Dice que es su profesión soñada, pero en los últimos meses ha pensado que Enfermería sería una mejor opción porque es una carrera con “menos prejuicios” para las mujeres y ella tendría mejores oportunidades de conseguir trabajo. “El Perú que yo sueño, la verdad, está muy lejos, pero quiero contribuir a que se haga realidad”, dice la adolescente, que ve su futuro con preocupación.

Kimberly, la mayor de cinco hermanos, es una destacada líder y regidora escolar. En junio participó junto con otros niños, niñas y adolescentes de Huancavelica en uno de los cuatro talleres descentralizados organizados por **El Comercio** y Unicef para escuchar y difundir las voces de quienes aún no votan, pero se verán impactados por las decisiones de las próximas autoridades. En un país de 34 millones de habitantes, casi un tercio tiene menos de 18 años y ve con claridad lo que debe cambiar.

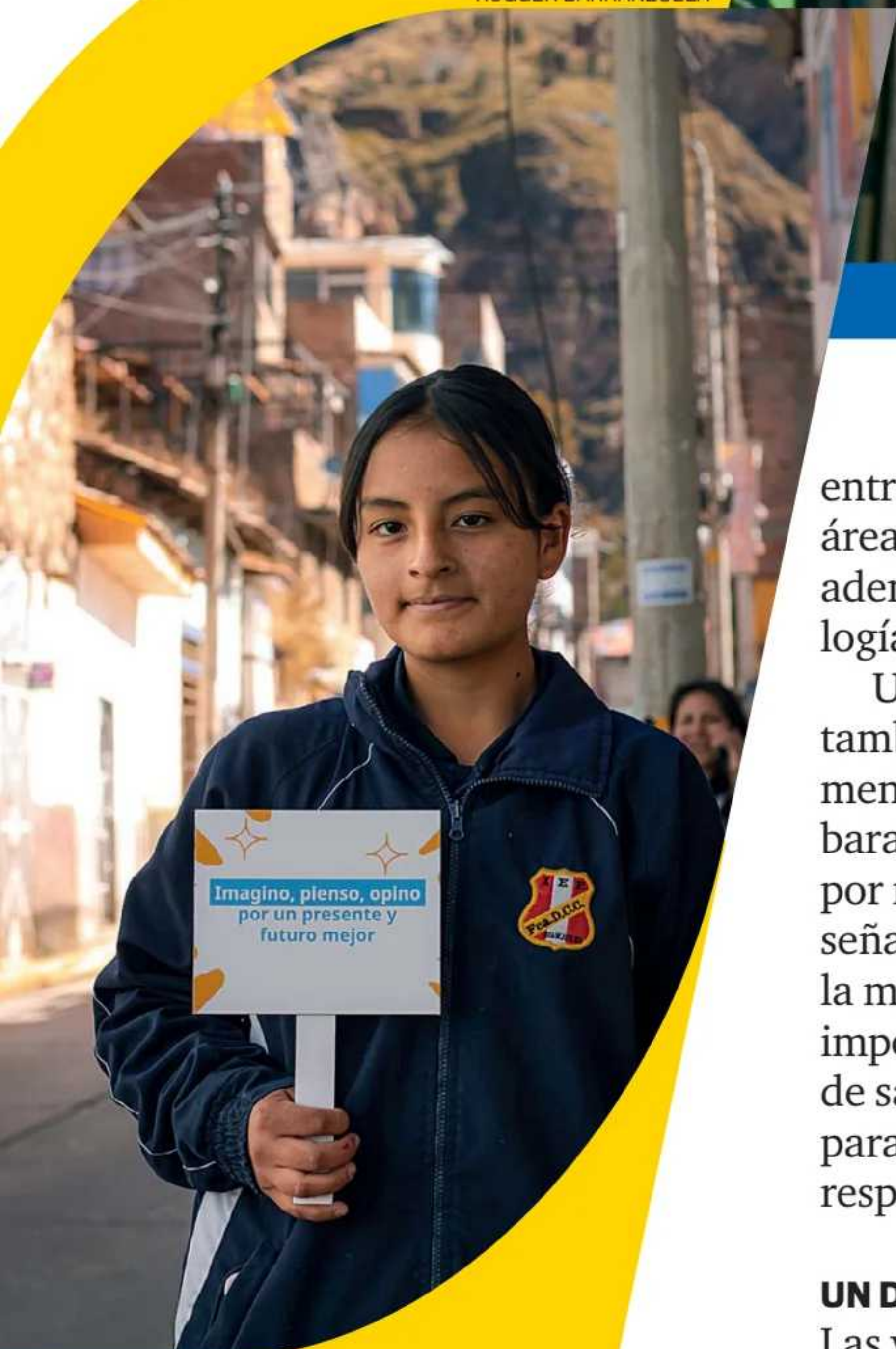
Karen Cañapataña, de 15 años, es brigadier general de Ecología y se sumó al taller en Ucayali. Uno de sus mayores deseos es que se resuelvan los problemas que afectan a la educación en su región. “Me gustaría que las siguientes autoridades se preocupen por que tengamos educación y escuelas de calidad. Hay varios colegios donde las aulas son de madera,

DESDE UCAYALI, KAREN CAÑAPATAÑA, DE 15 AÑOS, ESPERA QUE SU HERMANO MENOR PUEDA EXPRESARSE LIBREMENTE Y CRECER EN UN LUGAR LIBRE DE DROGAS.

ROGGER BARRANZUELA



SANTIAGO ROMANÍ



KIMBERLY GUZMÁN, DE 16 AÑOS, PARTICIPÓ EN EL TALLER EN HUANCAMELICA, DONDE ABOGÓ POR MEJORES OPORTUNIDADES PARA LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES DE SU REGIÓN.

entra la lluvia, y no cuentan con un patio o áreas de juego”, dice la joven, que insiste, además, en la necesidad de mayor tecnología.

Ucayali —lamenta Karen— sufre también el flagelo de la violencia hacia los menores y registra casos alarmantes de embarazo adolescente, con tasas que superan por mucho el promedio nacional. La menor señala que aún se trata de un tema tabú en la mayoría de hogares, por lo que considera importante que los colegios y los centros de salud organicen jornadas informativas para que los jóvenes puedan aprender al respecto ante la falta de orientación.

UN DECÁLOGO NECESARIO

Las voces de los niños y niñas sonaron en los cuatro talleres —que se completaron en Ucayali y Lima— como un vendaval de anhelos y peticiones, pero sobre todo como un llamado a la acción. Alrededor de 200 menores de diversas organizaciones participaron en las dinámicas con debates internos, dibujos y trabajos en grupo. El resultado fue una lista de 10 demandas, pieza central de la campaña ¡Vota por Mí!, lanzada a fines de julio, con la que **El Comercio** y Unicef buscan poner en la agenda pública las necesidades de la infancia en el contexto electoral de este y el próximo año a través de un decálogo construido por los propios niños y niñas del país.

En Lima, Mark Ríos, de 17 años y fundador de la organización juvenil Amanecer, ve con entusiasmo la posibilidad de que el decálogo llegue a las manos del futuro presidente o presidenta del Perú, y a los próximos parlamentarios. “Yo creo que es imposible solucionar todo en cinco años, pero sí podemos poner como prioridad algunos temas clave, como la educación, la

participación ciudadana, la igualdad de género y la reducción de la pobreza. Muchas veces no se toma en consideración nuestra opinión, pero somos más que escolares, somos ciudadanos que también participamos”, afirma el joven.

Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico de **El Comercio** destaca que los niños ven la política desde las aulas, la calle, sus casas, la interacción con su entorno, y perciben fallas y necesidades que los adultos ya normalizaron o dejaron de notar. “Por eso es importante incluirlos en una iniciativa como esta que rompe el centralismo de Lima y ayuda a construir una democracia más participativa. Aunque no tengan voto, sí tienen voz”, añade.

La meta de ¡Vota por Mí! es generar debate, pero también acciones concretas. “Esperamos que los partidos, sus equipos técnicos y candidatos incorporen las demandas de los adolescentes en sus propuestas y planes de gobierno, y que la ciudadanía incluya este criterio al momento de decidir su voto: ¿qué están planteando los candidatos para resolver los problemas que afectan a la niñez?”, apunta Alejandra Arispe, gerente de Comunicación de Unicef en Perú.

EL PERÚ DEL FUTURO

Pese a los problemas y desafíos urgentes, los niños tienen esperanza de que es posible lograr cambios en el Perú. A sus 16 años, Hans Flores es líder de la organización adolescente ALEESI en Loreto y formó parte de la última edición del Programa de Corresponsales Escolares de **El Comercio**, donde realizó junto a sus compañeros un reportaje sobre la minería ilegal. Esa experiencia lo ha inspirado a seguir la carrera de Ingeniería de Minas, con el objetivo de encontrar

Una campaña para la niñez

- ♦♦ La campaña ¡Vota por Mí! se extenderá hasta julio de 2026, cuando asuman sus funciones las próximas autoridades.
- ♦♦ La iniciativa recoge las voces de miembros de los consejos consultivos de niños, niñas y adolescentes, Senaju, Sinfonía por el Perú, Corresponsales Escolares, entre otras organizaciones.
- ♦♦ El decálogo está disponible en español, quechua y shipibo en este enlace: www.unicef.org/peru/decálogo.



ANTONIO MELGAREJO

soluciones para esta problemática que afecta a su región, dejando profundas huellas, especialmente en términos de inseguridad.

Para Hans no es concebible un desarrollo real si los niños y sus familias tienen miedo de salir de sus casas. “La inseguridad ciudadana es un problema en la ciudad de Iquitos, a mí me preocupa mucho la delincuencia y sé que es una mala influencia para los adolescentes y jóvenes”, reflexiona.

Además de sus demandas, Hans, Kimberly, Karen y Mark tienen en común el deseo de una mejor infancia para sus hermanos. “Mi hermana menor tiene 12 años, quisiera que viva en un lugar donde pueda desarrollar sus capacidades y tomar buenas decisiones. Un futuro en el que Loreto sea una ciudad segura y ella pueda salir a la calle tranquila y que no le pase nada”, dice Hans. Los niños ya hablaron y preguntaron si su futuro será mejor. La respuesta está en las manos de los próximos líderes políticos del Perú. //

EN LIMA, MARK RÍOS, DE 17 AÑOS, DESTACA QUE LA OPINIÓN DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ES VALIOSA Y PIDE A LAS AUTORIDADES QUE LOS TOMEN EN CUENTA.

El decálogo de los niños del Perú

Sus demandas para las próximas autoridades:

1. Crecer sanos.
2. Tener salud física y mental.
3. Asistir a la escuela, aprender y terminar la secundaria.
4. Acceder al mundo digital.
5. Prevenir la violencia y el embarazo adolescente.
6. Crecer protegidos del crimen y la inseguridad.
7. Superar la pobreza.
8. Escuchar las propuestas y opiniones de la infancia.
9. Aprender y participar en el cuidado del medio ambiente.
10. Ser prioridad durante las emergencias.

Pilar Brescia

UNA VIDA EXTRAORDINARIA

Actriz desde niña, figura entrañable de la televisión peruana y voz firme en el escenario, Pilar Brescia repasa su vida con calidez: los años dorados del teatro y la tele, el escándalo político que marcó a su familia y el renacer como abuela en escena. Hoy, vuelve a conmover desde el teatro Marsano con la reposición de “Monólogos de la vagina”.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

A Pilar Brescia la gente la saluda por la calle con afecto sincero, como si la conocieran de toda la vida. No es casualidad: nacida en Lima en 1957, Pilar forma parte de la memoria emocional y colectiva de este país desde que, a los 9 años, apareció por primera vez en la televisión en un programa de moda infantil. De esos inicios, en 1968, conserva recuerdos difusos. “En ese tiempo no era muy consciente. Todo era como un juego para mí”, dice con una sonrisa. Después llegarían las tablas, las telenovelas de los años 80. Cuando alguien ha crecido en la pantalla del televisor de tu casa, es difícil no sentir que forma parte de tu propia historia.

Brescia nos recibe en su camerino del Marsano, minutos antes de una nueva función de “Monólogos de la vagina”. Su vínculo con este teatro miraflorentino es profundo. Ella fue parte del elenco de “Aleluya, aleluya”, la primera obra que se montó acá en los años setenta, cuando la actriz tenía 19 años. “Un día me llamaron a mi casa porque Osvaldo Cattone quería entrevistarme. Yo por supuesto que sabía quién era él, desde la telenovela ‘Nino’”. Lo encontré hablando por teléfono, con ese acento argentino. De pronto, me preguntó si cantaba y le dije que no. Me fui pensando en cuántas actrices más habría visto”. Pero Cattone le dio el papel. Brescia calcula haber hecho con él entre 30 y 40 obras de teatro. Lo recuerda como un vendaval de entusiasmo y muy bromista. “Siempre hacía un chiste. A todos les decía: ‘Pilar cuando vino acá por primera vez hizo de mi hija, luego hizo de mi pareja y ahora hace de mi abuela’”.



"CUANDO UNA VA MADURANDO, TE DAS CUENTA DE QUE LAS TONTERÍAS TE IMPORTAN MENOS. AHORA SOY ABUELA DE DOS NIÑOS QUE VIVEN EN ESPAÑA", DICE PILAR SOBRE ESTA FASE DE SU VIDA.



1. BRESCIA EN 1995, DURANTE UNA SESIÓN DE FOTOS PARA EL COMERCIO. UN AÑO ANTES HABÍA HECHO EN CHILE LA Telenovela "TOP SECRET".

2. BRESCIA Y CATTONE TRABAJARON JUNTOS EN MÁS DE 30 OBRAS. SU VÍNCULO PROFESIONAL SE CONVIRTIÓ TAMBIÉN EN UNA ENTRAÑABLE AMISTAD.

Pilar no ha vuelto solo a su casa, como llama al Marsano. También ha regresado a la televisión desde el mes pasado, en la telenovela "Pobre novio". "Estuve muchos años fuera de la tele. Hacía cosas chicas, la mamá de alguien que viene para tres capítulos... Y esto es lo más largo que he hecho, de casi dos meses". Las cosas han cambiado desde que incursionara en las telenovelas en los años 80, con roles protagónicos en "Páginas de la vida" y luego en "La casa de enfrente". Recuerda que, por entonces, las novelas se grababan íntegramente en estudio y exigían memorizar largos parlamentos. "Había muchísima letra", dice. Hoy el ritmo es otro: las escenas son cortas, se filman rápido y, en su mayoría, en locaciones.

Brescia asumía sus papeles con especial valentía. Algunos de los personajes que interpretó potenciaban su legendaria belleza en escenas que, vistas hoy, parecen sutiles, pero en su momento desataron polémica y titulares en prensa. Uno de esos fue en la película "Aventuras prohibidas", de 1980). "Pero más escándalo causó la miniserie 'La pensión'. Fue increíble lo que se dijo", recuerda, aludiendo a una escena en la que un joven espía a su personaje y la roza, apenas cubierta. "Lo de 'Aventuras...' era una escena sexual, pero no se veía nada, más que un calzón que cae. Pero claro, en esa época, eso impactaba muchísimo". Lo que más rescata de esos años es el profesionalismo. "A mí me daba un poco de pudor, claro. Pero he tenido tanta suerte... Siempre trabajé con profesiona-

les de primer nivel: José Carlos Huayhuaca, Lucho Llosa, Cusi Barrio. Todos tus miedos se disipaban en manos de gente así".

UNA CHICA DE LIMA QUE SE CRÍO EN PROVINCIAS

Antes de los escenarios y las cámaras, Pilar Brescia pasó su infancia en Tarma. Allí todos se conocían y la cortesía era un gesto cotidiano. Su padre trabajaba en la venta de autos y camiones Ford, y su madre venía de una familia con raíces en la ceja de selva, en Chanchamayo. En medio de esa vida apacible, Pilar empezó a notar cosas que la marcarían: la pobreza de muchas familias, las niñas que no podían estudiar, las trabajadoras del hogar explotadas. "Eso no pasaba en mi casa, pero yo lo veía allá", recuerda. Aquella mirada temprana sobre la desigualdad sembró en ella una sensibilidad que nunca la ha abandonado, dice.

Como muchos jóvenes criados en los años sesenta, Pilar sintió un entusiasmo por los ideales revolucionarios de la época, aunque con el tiempo hubo desencanto con el militarismo. Aun así, el interés por la política siempre la ha acompañado. En su juventud fue personera del Partido Popular Cristiano (PPC), y más adelante se casó con un político: el excongresista Ernesto 'Polo' Gamarra, con quien tuvo tres hijos. El caso que lo involucra es ampliamente conocido: fue sentenciado a pena de cárcel tras la difusión de un video en el que se lo ve recibiendo dinero. Tanto Gamarra como Brescia argumentan vehementemente su inocencia y afirman que todo se trató de una trampa.

Aquel episodio supuso una crisis familiar. Durante esos años, Pilar y sus hijos tuvieron que ingeniárselas para salir adelante. Vendieron panetones, hicieron lo que pudieron. Pero también conocieron el lado más solidario de las personas: hubo vecinos que





PILAR BRESCIA EN SU JUVENTUD ESTUDIÓ EN EL CLUB DE TEATRO DE LIMA. LUEGO, SIGUIÓ LA CARRERA DE COMUNICACIONES EN LA UNIVERSIDAD DE LIMA.

ABAJO: EL ELENCO DE "MONÓLOGOS DE LA VAGINA" INCLUYE A SONIA OQUENDO, SERGIO GALLIANI, CAMUCHA NEGRETE Y BRESCIA.

ARCHIVO HISTÓRICO EC

colaboraron hasta con pan diario para ayudarles a cubrir las necesidades básicas. “Eso nos unió como familia. Ese giro hizo que mis hijos tuvieran una adolescencia que los moldeó para ser las personas que son ahora. No sé si, de haberse criado en la vida burguesa que teníamos, hoy serían los mismos”, reflexiona.

Pilar con los años se hizo consejera en el tema de adicciones pero nunca dejó las tablas. Hoy vuelve a escena con “Monólogos de la vagina”, la obra que estrenó en el Marsano por primera vez en 2001, justo cuando su esposo era condenado y ella se subía al escenario cada noche con una carga emocional enorme. Desde entonces, la obra se ha vuelto parte de su historia. La ha interpretado tantas veces que se la sabe de memoria toda, aunque siente que con la edad, su percepción cambia. Hoy, Pilar ya es abuela de dos nietos, y hay un monólogo en la obra —el del nacimiento de una nieta— que la toca de una forma nueva. “Cuando tienes hijos, claro que es maravilloso. Pero un nieto es la continuidad de tu vida. Es otra cosa”, dice.

Desde ese lugar —el de la actriz, la madre, la abuela— Pilar invita a que la gente vaya al Marsano. “A las mujeres les digo que tenemos que ver esta obra. Tenemos que venir con nuestras amigas y reconocer, y aceptar, que hay una parte de nuestro cuerpo de la que lamentablemente solo se habla cuando ocurre una desgracia, como una violación. Pero si entiendiéramos lo importante que es, lo vital que es —como la tierra misma, parte de nosotras— tendríamos otra visión, otras personalidades, y habríamos avanzado mucho más en nuestras luchas”. //

TEATRO MARSANO



La obra

♦♦ “Monólogos de la vagina” es una pieza escrita por la dramaturga V (anteriormente conocida como Eve Ensler). Se estrenó en 1996 y, desde entonces, es un clásico del teatro contemporáneo. Se basa en más de 200 entrevistas que la autora realizó a mujeres de distintas edades sobre sus vivencias relacionadas con la sexualidad y el cuerpo. El elenco lo integran Sonia Oquendo, Sergio Galliani, Camucha Negrete y Pilar Brescia. La obra está en el Teatro Marsano hasta octubre (Av. General Suárez 409, Miraflores) los miércoles, jueves, viernes y sábados a las 8:00 p.m., y los domingos a las 7:00 p.m.



1.

1/ A paso firme.
Ailín Quiroz, desfilando con un diseño de Annaiss Yucra, en el XIV Encuentro de Jóvenes Diseñadores de Tenerife, España.



2.

2/ Club de lectura.
Jorge Deustua, Cecilia Larrabure y Herman Schwarz comparten en la presentación del libro "La mirada persistente", de Marisa Mujica. En la FIL, Jesús María.



3.

3/ Buenos amigos.
Felipe Cortázar, Fernando Fujimoto, Carlo Trivelli y Edi Hirose durante la presentación del libro de fotografía de Marisa Mujica, en la FIL.



4.

4/ Fuego y tradición.
Jimena Agois y Alejandro Daly se divierten en la Gran Anticuchada Bailable en el restaurante Candelo, Miraflores.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

VALENTINA ASTUHUAMÁN

VALENTINA ASTUHUAMÁN



6.



5.



8.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

Presentaciones de libros, estrenos teatrales e inauguraciones de espacios dedicados al arte. Aquí, un recorrido por los eventos que marcaron la pauta en la semana.



7.



9.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

5/

Noche de fiesta.

Junior Ñasco y Doara Cesti festejan juntos el primer aniversario de Amador Rooftop, San Isidro.

6/

Manos arriba.

Alexa Belaúnde, Christine Álvarez y Vania Alvarado la pasan bien en la Gran Anticuchada Bailable, organizada por Candelo, en Miraflores.

7/

En escena.

Macarena M. Barrio y Eduardo Pinillos, sonrientes en el estreno de la obra "Temis" presentada en el teatro La Plaza, Miraflores.

8/

Pa' bravo yo.

El chef Renzo Miñán probando la sazón de la Gran Anticuchada Bailable que se realizó en Candelo, Miraflores.

9/

A todo color.

Daniela Cárdenas y Jesús Camarena durante la inauguración de Jade Rivera Labs, nuevo espacio de arte en Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Esríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

11.

VALENTINA ASTUJAMÁN



10.



10/

Made in Perú.

Diseñadora Annaiss Yucra cierra el desfile de la colección Castiza en el XIV Encuentro de Jóvenes Diseñadores de Tenerife, España.

11/

Hablan las imágenes.

Billy Hare, Marisa Mujica y Jorge Villacorta acuden a la presentación del libro "La mirada persistente". En la FIL, Jesús María.

12.



SHEYLA ENRIQUEZ

13.



12/

En la cocina.

Chefs Andrés Orellana y Marsia Taha, anfitriones del menú de degustación Corrientes, en el restaurante La Niña, Miraflores.

13/

Tercera llamada.

Claudia Salcedo, Nishme Súmar y Ana Lucía Rodríguez celebran el estreno de la obra "Temis" en el teatro La Plaza, Miraflores.

14/

Tras el telón.

Karina Jordán y Fito Valles, felices en el estreno de la pieza teatral "Temis", en La Plaza de Larcomar, Miraflores.

15/

Mentes creativas.

Los artistas Jade Rivera y Edwin Higuchi 'Pésimo' comparten en la inauguración del espacio Jade Rivera Labs, en Barranco.

15.

VALENTINA ASTUJAMÁN



FOTOS: VALENTINA ASTUHUAMÁN

18.



Experiencias EC

Exclusivo para suscriptores

Con motivo de Fiestas Patrias, un grupo de afortunados suscriptores del Diario celebró a lo grande en una divertida velada en la peña Del Carajo. No faltaron los brindis y la música.

19.



17.



20.



16.



16/

Corazón peruano.

Jaime Aparicio y Giuliana Velit comparten unos anticuchos por Fiestas Patrias. En la peña Del Carajo, Barranco.

17/

Buena Sazón.

Como parte de la experiencia, Del Carajo ofreció una serie de delicias gastronómicas provenientes de todo el Perú.

18/

Brindemos juntos.

Valentine Marocco y Andrés Aguilar disfrutando de una velada criolla como corresponde, en el aniversario 204 del Perú.

19/

Viva la patria.

Manuel Espinoza, Damián Ode y Geraldine Tinoco se divierten a ritmo de guitarra y cajón. En la peña Del Carajo.

20/

Por el Perú.

Jaime Aparicio y Giuliana Velit de Aparicio sostienen históricas portadas de **El Comercio**.

♦ **Moda**

MANIFI



BAUTIZADA COMO RAÍCES, ESTA COLECCIÓN CONTÓ CON LA PARTICIPACIÓN INTERNACIONAL DE PERÚ, COLOMBIA Y MÉXICO.

LA CURADURÍA Y COCREACIÓN DE CADA UNO DE LOS LOOKS ESTUVO LIDERADA POR LA DUPLA PERUANA DE DELOSANTOS.



CELESTE PÉREZ

FOTOS:
JUAN BRAVO

La marca peruana Delosantos, de los creativos Víctor Montalvo y Danilo Martínez, lideró el encuentro RAÍCES, en Colombiamoda: una pasarela en la que convergieron talentos de México, Colombia y nuestro país a través de la ancestralidad del diseño latinoamericano.

PERU

ESTO

LAS PIEZAS FUERON CONFECIONADAS POR ESTUDIANTES DE ALTA COSTURA DE TALLER 5, CORPORACIÓN EDUCATIVA COLOMBIANA.

EL PROYECTO TAMBIÉN INCLUYÓ A INTEGRANTES DE LA FUNDACIÓN CATALINA MUÑOZ, QUE REINSERTA A MUJERES VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO EN COLOMBIA A TRAVÉS DEL ARTE.

MAESTROS ARTESANOS MEXICANOS SUMARON A LOS LOOKS CON DETALLES Y ACCESORIOS FABRICADOS EN PAPEL RECICLADO. EN LA FOTO, EL BROCHE DEL TOP Y LOS ARETES.

ANO



FUERON 30 LOOKS EN TOTAL. LAS PIEZAS, COCREADAS POR ALUMNOS DE TALLER 5 Y LOS DISEÑADORES DE DELOSANTOS, FUERON TRABAJADAS A DISTANCIA ENTRE COLOMBIA, MÉXICO Y EL PERÚ.

JUAN BRAVO



JUAN BRAVO

Delosantos no necesita de brillos, vestidos infinitos o cientos de accesorios para dejar huella. La firma peruana, conocida por su sensualidad elegante y un diseño que regularmente evoca la cotidianidad peruana, acaba de debutar en Colombiamoda 2025, la feria de moda más importante de la región. Lo hizo como parte de RAÍCES, un proyecto que unió a artesanos mexicanos, estudiantes colombianos, víctimas del conflicto armado y —desde el Perú— a Víctor Montalvo y Danilo Martínez, quienes aportaron dirección creativa y concepto a una colección que ha logrado sentirse tan poderosa como íntima.

“El reto era lograr que todo tuviese un hilo conductor, no una mezcla sin rumbo. Que las piezas se vean elevadas, unificando y homenajeando el talento latino, bajo el sello único de Delosantos, sofisticado pero a la vez arriesgado”, cuenta Víctor, que se embarcó junto a su dupla creativa, Danilo Martínez, en este proyecto desde marzo último.

El pasado 29 de julio lo lograron: 30 looks diseñados y cocreados a distancia, con asesoría constante, rediseños necesarios y la sensibilidad de un equipo que entendió que la moda también puede reparar (trabajando con víctimas del conflicto social colombiano), homenajear al pasado (trabajando con artesanos y

EL PROYECTO EMPEZÓ A GESTARSE EN MARZO DE ESTE AÑO Y FUE TRABAJADO VIRTUALMENTE, CON ASESORÍAS CONSTANTES DE LOS DISEÑADORES LOCALES A LOS ESTUDIANTES COLOMBIANOS.

“

FUE UNA
RESPONSABILIDAD
TRABAJAR CON
TALENTOS JÓVENES,
PORQUE NO TODOS
PIENSAN IGUAL. EL
RETO FUE UNIFICAR,
TRANSMITIR UN MISMO
MENSAJE. QUE SE
SIENTA UNA SOLA
COLECCIÓN

Danilo Martínez
DISEÑADOR

con referencias a distintas culturas) y poner sobre la mesa el hecho de que la moda latina tiene mucho para dar.

La colección tomó como punto de partida las máscaras: no como disfraz, sino como un puente entre lo terrenal y lo espiritual. “En nuestras culturas, las máscaras tienen fuerza simbólica. Conectan mundos. Nos pareció un hilo conductor hermoso y compartido”, añade Víctor, en diálogo con esta revista que acudió a la presentación en Medellín.

La estética final tiene el lenguaje de Delosantos: faldas al sesgo, espaldas descubiertas, tejidos nobles, accesorios con personalidad. Todo ello curado minuciosamente por la mirada de los creativos de la marca. “Trabajar a distancia no fue sencillo. Sin embargo, el resultado nos tiene contentos. No solo por el hecho de que las piezas poseen el espíritu de nuestra marca, sino porque estamos haciendo nombre en un país que no es el nuestro, poniendo en la mira al Perú”, reflexiona Danilo.

EL PERÚ EN OJOS DEL MUNDO

RAÍCES no ha sido solo una pasarela. El proyecto, que ha atraído las miradas de toda la región, también se ha

1/



IG: @INES.TE.CUENTA

2/



IG: @KARIMESCANDER

3/



IG: @ALONDRA GARCIA MIRO

3/

4/

Más peruanos en la fiesta de la moda

♦♦ A la pasarela de Delosantos, como parte de Colombiamoda, se sumó la presencia de figuras locales con sus mejores looks en las primeras filas. Creadores de contenido como Inés Fernández Ortiz de Zevallos (@ines.te.cuenta) y Stefano Ayubu (@mrayubu) así como figuras mediáticas como Karime Scander (@karimescander) y Alondra García Miró (@alondragarciamiro) también se dieron cita en Medellín para la importante fecha en el calendario de la moda de la región.

Asimismo, la marca peruana The Sake Project, de la modista Ana Tafur, realizó una impecable presentación en la cita, con una colección de piezas sostenibles, creadas a través de biotecnología y fibras naturales.

IG: @MRAYUBU



1. LA CREADORA DE CONTENIDO CULTURAL INÉS FERNÁNDEZ ORTIZ DE ZEVALLOS RESALTA CON UN LOOK 'HEAD-TO-TOE' DE DELOSANTOS.

2. LA ACTRIZ KARIME SCANDER ASISTE TAMBIÉN AL 'FRONT ROW' DE RAÍCES, CON UN BOLSO DE LA ÚLTIMA COLECCIÓN DE DELOSANTOS.

3. ALONDRA GARCÍA MIRÓ PARTICIPÓ DE LA CITA EN MEDELLÍN DE LA MANO DE MALVA, TIENDA DE TALENTO LATINO PRESENTE TAMBIÉN EN EL PERÚ.

4. STEFANO AYUBU, CONOCIDO EN REDES SOCIALES COMO MR. AYUBU, CON UN TOTAL LOOK DE LA COLECCIÓN NAVAL DE DELOSANTOS.

EN TOTAL, LOS CREATIVOS TRABAJARON CON 15 ESTUDIANTES DE MODA, 10 PROFESORES Y ALREDEDOR DE 20 ARTESANOS PARA VOLVER LA COLECCIÓN UNA REALIDAD.

consolidado en un documental que promete ver la luz pronto a través de redes sociales. Respaldado por el canal RCN, la creación de RAÍCES se ha documentado como una prueba de que la moda también puede tender puentes entre talentos latinoamericanos, uniendo figuras consolidadas con aquellas que están por nacer y poniendo en vitrina a artesanos que muchas veces son olvidados. “Creemos que este es el primer paso para ir más allá, demostrar que la moda tiene intención, alma e historia”, subraya la dupla.

Así, Colombiamoda nos pone, una vez más, en ojos del mundo. Y, a Delosantos en particular, en otra liga. “Nos emociona saber que estamos mostrando otra cara del diseño local”, apunta Víctor.

Lo más potente de Delosantos no está solo en sus siluetas ya reconocibles —sus baguettes, por ejemplo, que son un ícono—, sino en cómo han construido una marca desde cero, con una propuesta que funciona y anima al público peruano a vestir de forma osada, sofisticada y arriesgada.

Tras la pasarela, su plan no se detiene. La dupla ya está preparando su nueva colección, a puertas de abrir una tienda física en Miami y soñando con lanzar una incubadora de proyectos de moda independientes. Porque si algo tienen claro es que el diseño no debería ser un club cerrado. “Queremos que más gente se atreva a hacer cosas distintas. Que la industria se mueva. Que el diseño peruano no sea la excepción, sino la norma”, concluyen. //



JUAN BRAVO

ABAJO: EL PROYECTO DE LA CÍA. INDUSTRIAL NUEVO MUNDO BUSCA REVALORAR EL DENIM LOCAL EN LA INDUSTRIA LATINA COMO UN PRODUCTO COMPETITIVO Y SOSTENIBLE.

“
NOS ESFORZAMOS POR
DEMOSTRAR QUE EL
PERÚ TAMBIÉN TIENE
TALENTO EN LA MODA
CONTEMPORÁNEA,
QUE NO SOLO SOMOS
ORGULLOSOS
REPRESENTANTES
EN LO TEXTIL O
ARTESANAL

Víctor Montalvo
DISEÑADOR



DANILO MARTÍNEZ Y VÍCTOR HUGO MONTALVO FUNDARON LA MARCA DELOSANTOS EN 2019. CON POCO MÁS DE CINCO AÑOS EN EL MERCADO, YA SON UNA DE LAS FIRMAS MÁS DESTACADAS EN EL RUBRO.



Denim peruano para Latinoamérica

♦♦ Durante Colombiamoda 2025, la empresa textil peruana Nuevo Mundo también presentó su programa Nuevo Mundo Sin Fronteras, impulsando a seis marcas locales de denim en su internacionalización. Con más de 76 años de experiencia, la firma apuesta por la innovación y la sostenibilidad a través de tecnologías como LYCRA ADAPTIV y una lavandería industrial ecoeficiente. Su participación contribuye a posicionar el denim peruano en la moda latinoamericana.



ARCHIVO HISTÓRICO EC

HÉCTOR CHUMPITAZ,
ÍDOLO CREMA,
CELEBRANDO EL
CAMPEONATO
NACIONAL DE 1969.

RAFAEL QUIRÓS SALINAS,
AUTOR DEL LIBRO,
FUE PRESIDENTE DE
UNIVERSITARIO DE DEPORTES
EN LA DÉCADA DEL 60.



Lanzamiento

LA BIBLIA CREMA

El libro definitivo sobre la historia de Universitario de Deportes vuelve en una edición única. Un volumen que merece estar en la biblioteca de todo hincha del club merengue.

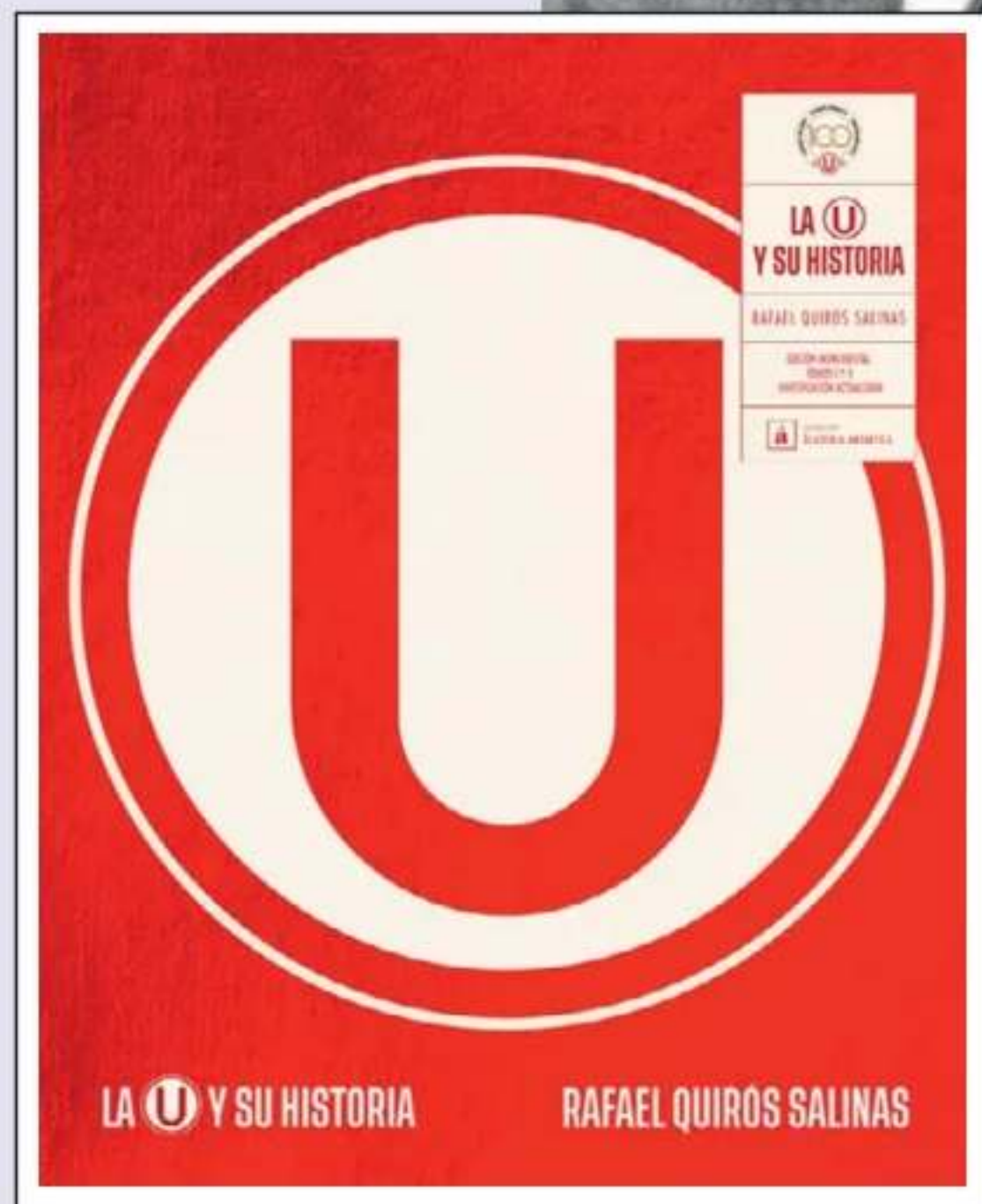
Todo comenzó con una pasión que se vivía dentro y fuera de la cancha. Rafael Quirós Salinas no solo fue jugador de Universitario de Deportes en los años veinte, también fue su presidente décadas después, y —quizá sin proponérselo al inicio— se convirtió en el historiador más meticuloso del club nacido en las aulas sanmarquinas. Hincha de alma y académico por vocación, dedicó buena parte de su vida a reconstruir la historia del equipo crema, que esta semana festejó 101 años de fundación y es el actual bicampeón del fútbol peruano.

En 1993, Quirós publicó el primer tomo de “La ‘U’ y su historia” y, seis años después, el segundo. Ambos volúmenes

se volvieron de culto entre los hinchas más apasionados, que no tardaron en llamarlo “la biblia crema”. El apodo no es exagerado: sus páginas recopilan con detalle la fundación del club en 1924, sus hazañas futbolísticas, sus ídolos de época, los partidos legendarios, y la manera en que Universitario de Deportes ha sido, desde el inicio, un espejo de un importante sector de la sociedad peruana.

Este 2025, la editorial Academia Antártica ha publicado ambos tomos en una sola edición conmemorativa, revisada y enriquecida con nuevas fotografías históricas. Este rescate editorial ha sido posible gracias a los gestores Juan Carlos Chávez Peralta y Rafael Sánchez Ríos, y al respaldo de la familia de Rafael Quirós Salinas, quienes han garantizado que este proyecto se mantenga fiel al propósito de engrandecer la memoria de la ‘U’.

De esta manera, nuevas generaciones de hinchas podrán acercarse al relato más completo y apasionado del club más ganador del país. Porque si algo queda claro al recorrer estas 600 páginas es que Universitario de Deportes no se explica solo en goles o copas. Se explica en memoria, en identidad, en mística. Y pocos lo han entendido —y contado— como lo hizo Rafael Quirós Salinas. //



**Una
publicación
monumental**

♦♦ Rafael Quirós Salinas dejó hace casi treinta años este invaluable trabajo histórico. Fue publicado en dos tomos, pero hoy llegan reunidos en un solo volumen de 600 páginas, en una edición corregida y aumentada, con la colaboración del investigador y escritor Juan Carlos Chávez. A la venta en las principales librerías del país.

♦ **Naturaleza**

Científicas de espíritu *ancestral*

LA DOCTORA EN BIOLOGÍA QUÍMICA ROSA VÁSQUEZ ESPINOZA SE SUMERGE EN LA SELVA PERUANA, DONDE INVESTIGA SU BIODIVERSIDAD. ELLA TRABAJA POR ELEVAR Y RECONOCER EL CONOCIMIENTO DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS.



En su trabajo e investigaciones, las científicas peruanas Rosa Vásquez Espinoza, Paola Moreno-Román y Avita Taricuarima buscan que se valoren los conocimientos de las comunidades tradicionales al igual que la ciencia occidental. Conoce cómo lo logran en esta nota.



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

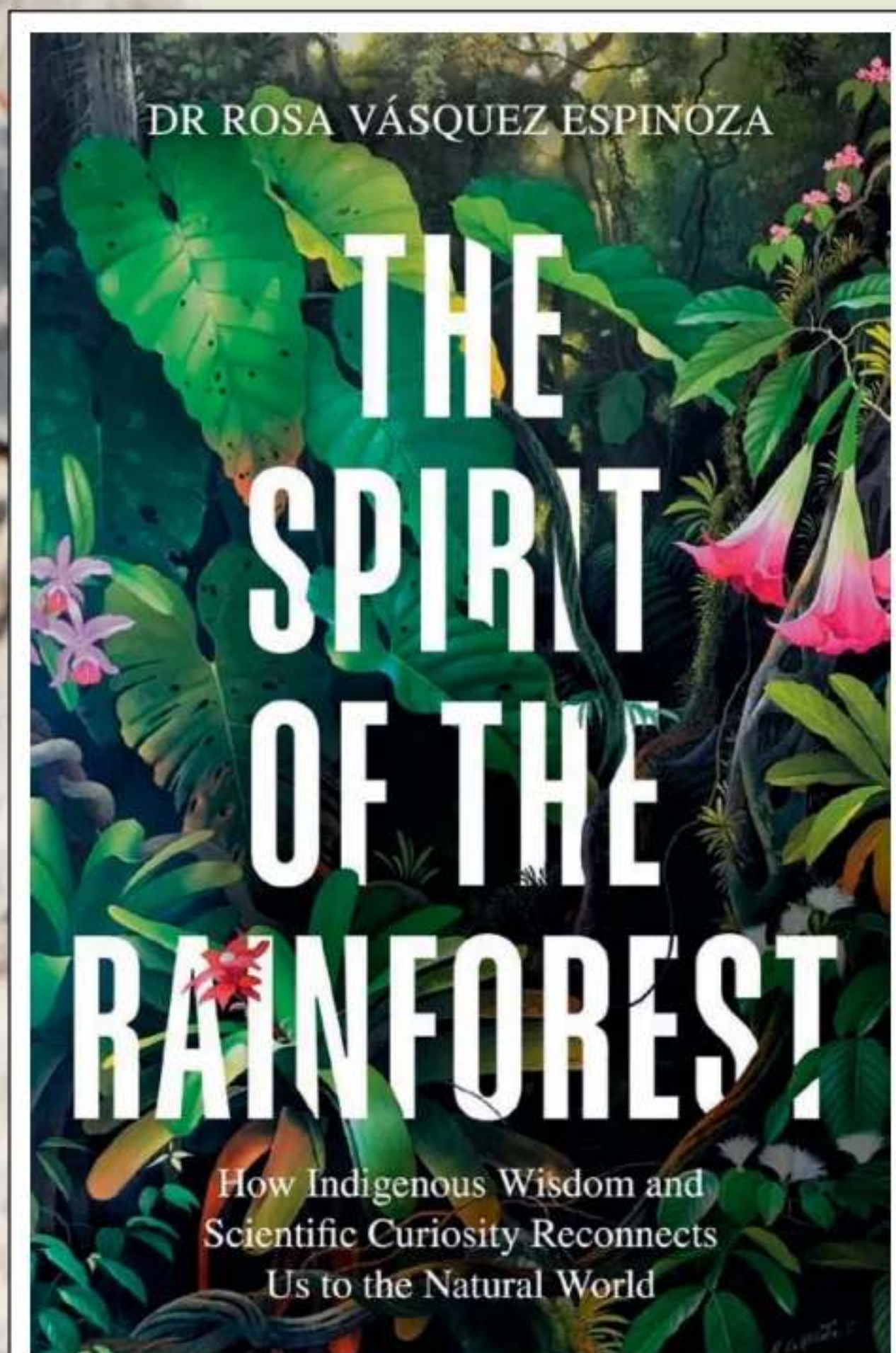
ARCHIVO PERSONAL

Se criaron entre plantas medicinales, tradiciones andinas y amazónicas, y la sabiduría presente de sus antepasados. Y no los olvidan, al contrario, los honran cada día desde sus investigaciones. A las científicas peruanas Rosa Vásquez Espinoza, Paola Moreno-Román y Avita Taricuarima la curiosidad las persiguió desde niñas. Miles de preguntas las rondaban. Observar, descubrir el porqué de las cosas era su más apasionante pasatiempo y fue así como lo hicieron su profesión.

Quizá, naturalmente, les nació el interés por acercarse a la biología, campo desde el cual están logrando reconocimientos y desarrollando proyectos sociales con respeto al conocimiento tradicional, de la mano de la ciencia occidental. Rosa Vásquez —de raíces amazónicas y andinas—, es doctora en Biología Química por la Universidad de Michigan y reconocida por sus estudios pioneros en ecosistemas extremos, microbiología amazónica y abejas sin aguijón, cuya miel es utilizada como medicina por las comunidades indígenas de la Amazonía. Para ella, el diálogo entre el conocimiento tradicional —trasladado por miles de años, de generación en generación—, y la ciencia debe ser horizontal: “Encontré similitudes en ambos campos, pero nadie estaba

forjando puentes entre estos dos sistemas de saberes”, nos comenta Vásquez. En tiempos de crisis climática y el peligro de vivir en un planeta altamente contaminado, resalta la gravedad de no integrar el saber indígena: “Cuando hablamos de aprender a regenerar, vivir en armonía y sostener a largo plazo nuestro planeta, ¿cómo es posible que no estemos integrando este conocimiento ancestral? Quizá estos pueblos antepasados ya no estén vivos, pero su conocimiento sobrevive en sus descendientes. Creo que tenemos un potencial tan fuerte, un rol tan importante que jugar en la lucha contra el cambio climático, que no darles esa plenitud y esa elevación que merecen ni encontrar un diálogo, me parece anticuado”, sostiene la científica, distinguida por la BBC en la lista de las 100 mujeres más influyentes del mundo.

Como fundadora de la organización Amazon Research Internacional, Vásquez busca usar la ciencia para proteger, regenerar y elevar el conocimiento tradicional, justamente para llenar esos vacíos que vio desde niña. Aquí, capacitan a jóvenes y líderes indígenas a través de la ciencia: “Por mucho tiempo se ha estudiado nuestras tierras, nuestra biodiversidad, a través de los ojos de alguien más. Ha llegado el momento de que se estudie a partir de nuestros ojos en colaboración con aliados nacionales y extranjeros. Siempre se necesitan aliados y



“THE SPIRIT OF THE RAINFOREST”, DE ROSA VÁSQUEZ, SE PUEDE COMPRAR POR AMAZON Y PLATAFORMAS DIGITALES EN INGLÉS. ESPERA QUE PRONTO SEA TRADUCIDO AL ESPAÑOL.

LA DOCTORA PAOLA MORENO-ROMÁN VISITÓ ESCUELAS RURALES DE CAJAMARCA CAPACITANDO A PROFESORES EN EL USO DEL FOLDSKOPIO, UN MICROSCOPIO DE PAPEL.



múltiples perspectivas”. Actualmente, trabajan en la región Loreto —con la comunidad Kukama Kukamiria—, Junín y la selva de Cusco.

JUSTICIA HISTÓRICA

Las raíces quechuas de Paola Moreno-Román, doctora en Biología Celular y Molecular por la Universidad de Stanford, siempre han estado presentes. Sin embargo, en los años recientes, la científica ha comenzado a abordarlas de manera más intencional: “Mientras más avanzaba en mi formación académica, más reflexionaba sobre los saberes con los que crecí y el vasto conocimiento de personas como mi abuela, quien no terminó la escuela ni tenía títulos profesionales”. A estos sabios, ella los llama “científicas y científicos desde la práctica y la experiencia”. Descubrir esa intersección entre el saber científico y ancestral es una de sus grandes pasiones. Moreno-Román destaca las soluciones sostenibles de las comunidades ante los desafíos ambientales. Por

ejemplo, nos comenta que existen bacterias que pueden degradar plásticos más rápido que métodos de laboratorio. “La revalorización del conocimiento ancestral no solo es un acto de justicia histórica, sino también una estrategia clave para construir soluciones sostenibles y equitativas frente a los desafíos globales”, complementa la especialista.

El trabajo de Paola Moreno-Román como el de Rosa Vásquez han sido inspiración para más mujeres científicas como Avita Taricuarima, quien se convertirá en la primera bióloga de su comunidad Kukama: “Me voy a especializar en Bacteriología”, nos dice la estudiante de Biología en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, en Iquitos. Crecer entre plantas medicinales, aves, peces e insectos, la llevaron por el camino de la biología. Esta es su segunda carrera. Al no poder pagar estudios universitarios, Taricuarima pensó estratégicamente: primero sería

guía oficial de turismo, ahorraría y así cumpliría su sueño de ir a la universidad. Y lo logró. Ya ha publicado, en coautoría, su primer artículo científico, centrado en trematodos —unos parásitos hallados en peces de río mal cocinados—, y espera publicar pronto el segundo.

En el laboratorio de su universidad y en los artículos científicos, Taricuarima se dio con la sorpresa de que “todo lo que uno compra en la farmacia para el dolor de cabeza, fiebre, indigestión proviene del principio activo de las plantas, pero en pastillas”, plantas que tiene en su huerta y aprendió a usar gracias a sus padres y abuelos. Conocer las especies de la naturaleza es una manera de protegerlas. Ella está muy orgullosa de sus logros, quiere que exclamen: “Ajan kukamawaina amatskai!! Marikuatipa t+ma ënë”. Lo cual quiere decir: “Si esa kukama pudo, ¿por qué yo no? Trato de inspirar a otros para que también puedan lograr sus sueños”, y así nos inspira a todos. //



“
*LA REVALORIZACIÓN
DEL CONOCIMIENTO
ANCESTRAL NO
SOLO ES UN ACTO DE
JUSTICIA HISTÓRICA,
SINO TAMBIÉN UNA
ESTRATEGIA CLAVE
PARA CONSTRUIR
SOLUCIONES
SOSTENIBLES Y
EQUITATIVAS FRENTE
A LOS DESAFÍOS
GLOBALES*

Paola Moreno-Román
PHD EN BIOLOGÍA CELULAR Y
MOLECULAR - STANFORD UNIVERSITY

IG: @AVI_TARICUARIMA



EL PRÓXIMO AÑO
AVITA TARICUARIMA
(AVI_TARICUARIMA)
SE CONVERTIRÁ EN
LA PRIMERA BIÓLOGA
KUKAMA. ES ORIGINA-
RIA DE SANTO TOMÁS,
EN IQUITOS.

RECIENTEMENTE, LA BIÓLOGA PERUANA
RUTHMERY PILLCO GANÓ EL PREMIO INTER-
NACIONAL FUTURE FOR NATURE AWARD 2025.
ESTUDIA AL OSO DE ANTEOJOS.

RUTHMERY PILLCO



◆ *Diálogos en sociedad*

◆◆
El pasado 19 de junio, se
realizó el I Congreso de
Diplomacia Científica:
Mujeres Liderando el Fu-
turo, una iniciativa pionera
organizada por Amazon
Research Internacional, con
el apoyo de la Embajada de
España en el Perú y For Na-
ture. Participaron mujeres
indígenas y líderes locales.

◆◆
Paola Moreno-Román
(@paola.morenoroman)
es fundadora de Yachaq
Warmi ('mujer que sabe/
conoce' en quechua,
una de las formas más
cercanas para referirse a
una científica). La misión
es visibilizar y fortalecer la
participación de mujeres
peruanas en ciencia,

tecnología, ingeniería y
matemáticas (STEM),
especialmente aquellas de
pueblos originarios.

◆◆
Para conocer más sobre el
trabajo de Yachaq Warmi,
pueden seguirlos en redes
como @yachaqwarmi o
escribir directamente a
yachaqwarmi@gmail.
com. Moreno-Román es
actualmente docente de
la Universidad Peruana
Cayetano Heredia.

◆◆
La doctora Rosa Vásquez
Espinoza es también
exploradora de National
Geographic. Para conocer
su trabajo síguela en
@rosavespinoza y @ama-
zonresearchint.

♦ *En portada*

*“El arte
ha sido mi
salvación”*

*Alessa
Witchel*

ALESSA WITCHEL
ES EL NOMBRE
ARTÍSTICO DE
MARÍA ALESSANDRA
ESPARZA QUIROGA.
SE FORMÓ COMO
ACTRIZ EN EL
EMERSON COLLEGE,
EN BOSTON.



Fue Almendra en la película “Súbete a mi nube”, pero su historia no se limita a su faceta como actriz. Nieta de un sobreviviente del Holocausto, Alessa Witchel se proyecta como una de las narradoras más honestas de la escena local. Conversamos con ella de su carrera artística, sus aprendizajes y del inmejorable momento personal que atraviesa con su pareja, el futbolista Aldo Corzo.

JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
DIEGO MORENO





e niña, Alessa Witchel (Lima, 1994) se disfrazaba frente al espejo y creaba mundos con lo que tuviera a la mano: una sábana, un par de gafas, un lápiz labial tomado prestado de su mamá. El juego era siempre el mismo: transformarse en alguien más para contar una historia. Con los años, ese impulso empezó a tomar forma. Se mudó a Boston para estudiar Artes Escénicas, una experiencia donde no solo aprendió la técnica, sino también a ver su vocación con nuevos ojos y profundizar en su sensibilidad como artista.

Hoy, Alessa es actriz y narradora, pero ella prefiere definirse como una “mujer con alma de poeta”. En cada uno de sus proyectos se percibe una entrega genuina, una búsqueda honesta. Su primer libro, “El salto de un valiente”, es un homenaje literario a su abuelo, un sobreviviente del Holocausto, cuya historia marcó su vida. “Escribirlo fue como volver a conocerlo. Y también conocerme a mí misma a partir de él”, nos dice.

Aunque muchos la recuerdan por su papel de Almendra en la película “Súbete a mi nube”, Alessa no se ha quedado encasillada en ese personaje. Su trabajo actual, más maduro y personal, la proyecta como una figura creciente en el panorama local, tanto en la escritura como en la actuación. En unos meses presentará una nueva novela bajo el sello de la editorial Planeta, y hacia fin de año la veremos en dos nuevos proyectos, uno en el cine y otro en la televisión.

Fuera del escenario, su vida también acapara algunos reflectores. Mantiene una relación con el futbolista Aldo Corzo, con quien

DESDE ESTE AÑO MANTIENE UNA RELACIÓN SENTIMENTAL CON EL FUTBOLISTA ALDO CORZO, CAPITÁN DE UNIVERSITARIO DE DEPORTES.



EN 2022, ALESSA INCURSIONÓ EN LA LITERATURA Y PRESENTÓ EL LIBRO “EL SALTO DE UN VALIENTE”, BAJO EL SELLO EDITORIAL PLANETA.



IG: @ALESSAWITCHTEL

RICHARD HIRANO



EN 2024, INTERPRETÓ A ALMENDRA GOMELSKY EN LA PELÍCULA "SÚBETE A MI NUBE", QUE HOY SE PUEDE VER POR PRIME.

“
COINCIDÍ CON ALMENDRA
EN UN EVENTO. NOS
CONOCIMOS DE UNA MANERA
MUY NATURAL, MUY BONITA.
FUE TODO LO AMABLE,
DULCE Y MARAVILLOSA QUE
SIEMPRE IMAGINÉ

comparte no solo una historia de amor, sino también una mirada serena frente a la exposición pública. “Estoy en paz con lo que soy y con lo que nuestro”, cuenta. Y quizás por eso, porque no tiene miedo de mostrarse como es, Alessa Witchel sigue conectando con quienes la leen, la ven y la siguen en sus redes sociales.

¿El papel de Almendra ha sido el más desafiante que has tenido hasta ahora?

Sin duda. No solo por el personaje, sino porque fue mi primera película. Interpretar a una persona real conlleva retos muy particulares. Es bastante difícil. Fue una experiencia muy desafiante para mí en muchos niveles.

¿Pudiste conversar con ella?

No la llegué a conocer durante el proceso de investigación, tampoco en la grabación. Creo que tampoco hizo falta, porque yo me tenía que inspirar en una época en particular, y hay muchos videos que me ayudaron. Me preparé muchísimo. Pero tiempo después, coincidí con Almendra en un evento. Nos conocimos de una manera muy natural, muy bonita. Ella estaba con su hija Macarena. Fue todo lo amable, dulce y maravillosa que siempre imaginé.

¿Cómo dialogan la actriz y narradora que llevas dentro?

Definitivamente, la actuación te ayuda mucho en la creación de personajes literarios. Cuando entrevistaba a mi abuelo para mi primer libro, él me decía que, gracias a mi sensibilidad como actriz, iba a poder transmitir lo que sentían los personajes de los que me hablaba. Ahora estoy terminando de escribir mi segunda novela, en coautoría con mi mamá [Marisol Quiroga]. Habla de muchos temas que nos atraviesan, como el dolor que heredamos, la salud mental, la soledad y la maternidad, a través de cuatro generaciones de mujeres.

El Holocausto es un tema complejo y doloroso. ¿Cómo lo abordaste?

Más allá de rescatar una historia familiar, me di cuenta de que se trataba de rescatar una historia que le pertenece a la humanidad. Lo que hice fue escuchar

ARCHIVO PERSONAL

DIEGO MORENO

UNO DE SUS
PRIMEROS
PAPELES EN EL
TEATRO FUE
EN LA OBRA
"LA LLORONA",
CUANDO AÚN ERA
ESTUDIANTE DE
ACTUACIÓN.

ARCHIVO PERSONAL



ALESSA ACTÚA
DESDE NIÑA
EN SU CASA.
SU DEBUT
ACTORAL
FUE EL 2003,
CON LA SERIE
"ESTOS CHIKOS
DE AHORA".

a mi abuelo con muchísimo amor, con una grabadora. Pude extraer esta historia de él para que después yo la pueda escribir y contar como una novela. Fueron muchos años de trabajo, pero nunca me sentí abrumada.

Y en lo actoral, ¿qué proyectos tienes?

No puedo dar muchos detalles, pero se vienen dos proyectos para fin de año que me entusiasman un montón. Me van a ver en una faceta distinta.

¿Cuál es ese personaje que sueñas que te llegue?

Siempre me ha gustado Shakespeare y las adaptaciones que se hacen de su obra en cine, teatro o televisión. De sus muchos personajes, uno que me fascina es Lady Macbeth, por su complejidad. En algún momento, me gustaría asumir un rol que pueda ser adaptado o inspirado en ella.

Como actriz, ¿de qué te interesa hablar?

Muchas personas ven la actuación como un medio para entretener y comunicar, lo cual es cierto; pero también es un espacio para sanar, para regresar a eso que nos hace humanos. Creo que no es un mensaje muy difundido, pero puede abrir las puertas a que más personas conecten con el arte a partir de sus emociones.

¿A ti te ayudó a sanar?

Sí, definitivamente. Desde muy niña hubo cosas que, de repente, me afectaron... tristezas, nostalgias que tenía. Todos hemos atravesado por momentos difíciles y a mí también me ha pasado. Felizmente, el arte ha sido mi salvación. No solo cuando me ha tocado actuar,



IG: @ALESSAWICHTEL



ALESSA Y ALDO
COMPARTEN
UNA HISTORIA
CONSTRUIDA
DESDE EL
RESPETO Y LA
ADMIRACIÓN
MUTUA.



CON ALDO NOS HEMOS
ENCONTRADO EN UN
MOMENTO DE NUESTRAS
VIDAS MUY PARECIDO,
DE MAYOR MADUREZ.
TENEMOS MUCHOS
VALORES EN COMÚN Y
ESO ES BONITO

Agradecimiento:
SOUHA Hotel Lima,
Vignette Collection.
Dirección: Malecón 28
de Julio 385, Miraflores.
Instagram:
@soumahotellima.

CON UNA VOCACIÓN
QUE TRANSITA
ENTRE LA
ACTUACIÓN Y LA
ESCRITURA, ALESSA
HA HECHO DEL
ARTE SU FORMA DE
EXPRESIÓN MÁS
HONESTA.

Sus proyectos de TV

2018
TORBELLINO,
20 AÑOS
DESPUÉS

2019
EL ÚLTIMO
BASTIÓN

2020
LOS VÍLCHEZ

2021
PRINCESAS

2024
BRUJAS

2025
NINA DE
AZÚCAR

sino también cuando estuve del otro lado, en el público, al verme reflejada en un personaje.

¿Cómo te sientes en este momento de tu vida personal?

Muy feliz. Con Aldo nos hemos encontrado en un momento de nuestras vidas muy parecido, de mayor madurez. Yo lo admiro muchísimo. Compartimos muchos valores y eso es bonito. Nos gusta celebrar los logros de cada uno.

El arte y el fútbol parecen universos distantes. ¿Te costó integrarte a su dinámica?

Yo siento que hay más cosas parecidas de lo que uno cree. Para mucha gente, por

ejemplo, el fútbol es una forma de arte. Ambos tenemos trabajos en los que estamos cambiando constantemente, que nos retan como personas. Los últimos meses he aprendido muchísimo de fútbol, en mi familia están impresionados.

¿Ha sido complicado para ti proteger tu espacio personal?

La verdad, me dejo guiar por él, porque él sabe más, ha estado más expuesto a los hinchas, a los fans. En general, recibimos comentarios muy bonitos. Cuando tenemos ganas de compartir nuestro amor, lo compartimos, pero sí creemos que no es necesario estar compartiendo todo. Hemos encontrado un balance, y creo que eso también es lindo. //

Historias

Durante más de tres décadas, Claribel Berckemeyer ha sido sinónimo de dulzura, tradición y detalle en la escena pastelera peruana. Hoy, mientras su hijo se une al negocio familiar, la marca se reinventa sin perder el sabor de siempre.

CLARIBEL EMPEZÓ PREPARANDO ALFAJORES Y BARQUILLOS PARA SU FAMILIA Y AMIGOS. AHORA, SU NEGOCIO TIENE 33 AÑOS COMPARTIENDO POSTRES DE CALIDAD.



**CELESTE
PÉREZ**

FOTO:
DIEGO
MORENO



Dulce legado



LA CARTA DE CLARIBEL RESCATA RECETAS CLÁSICAS DE DULCES COMO LA MARQUESA DE NUECES, EL MANÁ ALMENDRADO Y EL ALBARICOQUE RELLENO.

Hace 33 años, la peruana Claribel Berckemeyer (@claribel.deli en Instagram) comenzó su aventura pastelería que la llevaría a convertirse en una de las reposteras más queridas de la capital. “Empecé en la cocina de mi mamá como jugando”, recuerda en diálogo con esta revista. En ese entonces, estudiaba Publicidad, pero por las noches hacía alfajores y se quemaba las manos preparando barquillos. “Mi primer lote lo hice en latas de panetón que pintábamos con spray, porque en esos tiempos no se encontraban latas como para galletas”, cuenta entre risas.

La falta de recursos no la detuvo. Fue la primera en Lima en innovar con latas de galletas personalizadas hace más de treinta años. A punta de recetas familiares, boca a boca y encargos para cumpleaños, ‘baby showers’ y matrimonios, se ganó un lugar en el corazón y el paladar limeño. “Nos caracterizábamos por usar recetas antiguas que nos diferenciaban de la competencia”, dice. Su marquesa de nueces, sus guar-güeros y manás resaltan entre sus delicias clásicas. “Los alfajores son de los más vendidos, los favoritos de mis clientes junto con la bola de

oro, que no necesita refrigeración y es perfecta para eventos”, precisa. Hay que destacar que sus alfajores pueden disfrutarse en distintos sabores además del tradicional, como lúcuma y canela, por ejemplo.

Hoy, con 33 años de trayectoria, Claribel sigue trabajando entregada a la misma pasión. “Todo es hecho a mano, artesanal, como me lo enseñaron. El manjar lo hago en olla, como antes”, indica. Si bien ya no cuenta con un local físico, la empresaria celebra que sus canales digitales están más fuertes que nunca: sus pedidos se coordinan para delivery por WhatsApp, Instagram y en la web claribel.pe. “Nos hemos acomodado a lo moderno, pero sin perder la esencia. Seguimos con la misma calidad de siempre”, añade.

Parte clave de este presente es su hijo, quien ha encontrado en la repostería no solo una carrera, sino una conexión profunda con su madre y la historia familiar. “Nunca pensé estudiar cocina”, admite Ricardo Aramburú, quien se perfila como heredero del negocio. “Cuando leí el plan curricular de Gastronomía, dije: esto es lo que debería haber estado haciendo hace tiempo, fue una conexión instantánea”, confiesa sobre sus primeros pasos.

Si bien entró a la escuela decidido a dedicarse a los platos salados, pronto comprendió que lo suyo era el detalle, la decoración, la minuciosidad de lo dulce. “Es mi mundo desde que tengo memoria. Siempre estuve metido en el taller viendo a mi mamá hacer galletas”, comenta con ternura.

Juntos, han comenzado una nueva etapa para la marca: acaban de lanzar una versión propia de la aclamada torta de Dubái, inspirada en el chocolate que lo obsesionó durante un viaje. También, han abierto sus posibilidades a antojos salados, como sanguchitos y tablas de quesos. Ello, también los ha llevado a apostar por el catering personalizado las últimas semanas, algo que esperan consolidar con la calidad de siempre. “Mucha gente no sabe que también hacemos cosas saladas: sándwiches, em-

panadas, quiches. Todo se puede pedir por la web o por WhatsApp”, explica Claribel, recomendando hacerlo con, por lo menos, un día de anticipación.

Berckemeyer es consciente de que el negocio ha cambiado desde sus inicios. Sin embargo, su objetivo de preservar las memorias en cada mordisco sigue intacto: “Me encanta que las recetas sean familiares, que haya una tradición detrás. Que las nuevas generaciones se coman un alfajor y digan: ‘Esto me lleva a un recuerdo de infancia, a mis cumpleaños’”, concluye.

En eso reside su secreto, Claribel está segura de que una buena cucharada de dulce puede activar múltiples recuerdos y ablandar el corazón. //



Una nueva generación

Claribel Berckemeyer ha encontrado en su hijo menor, Ricardo Aramburú, una mano derecha con una visión fresca para el negocio. Junto a él, se ha animado a innovar en propuestas creativas. Entre ellas, un concepto bautizado como los “incompartibles”, una versión original de los postres cuchareables que son tendencia en redes sociales. Además, Ricardo también la ha animado a crear contenido en TikTok, canal de difusión principal para las nuevas generaciones.

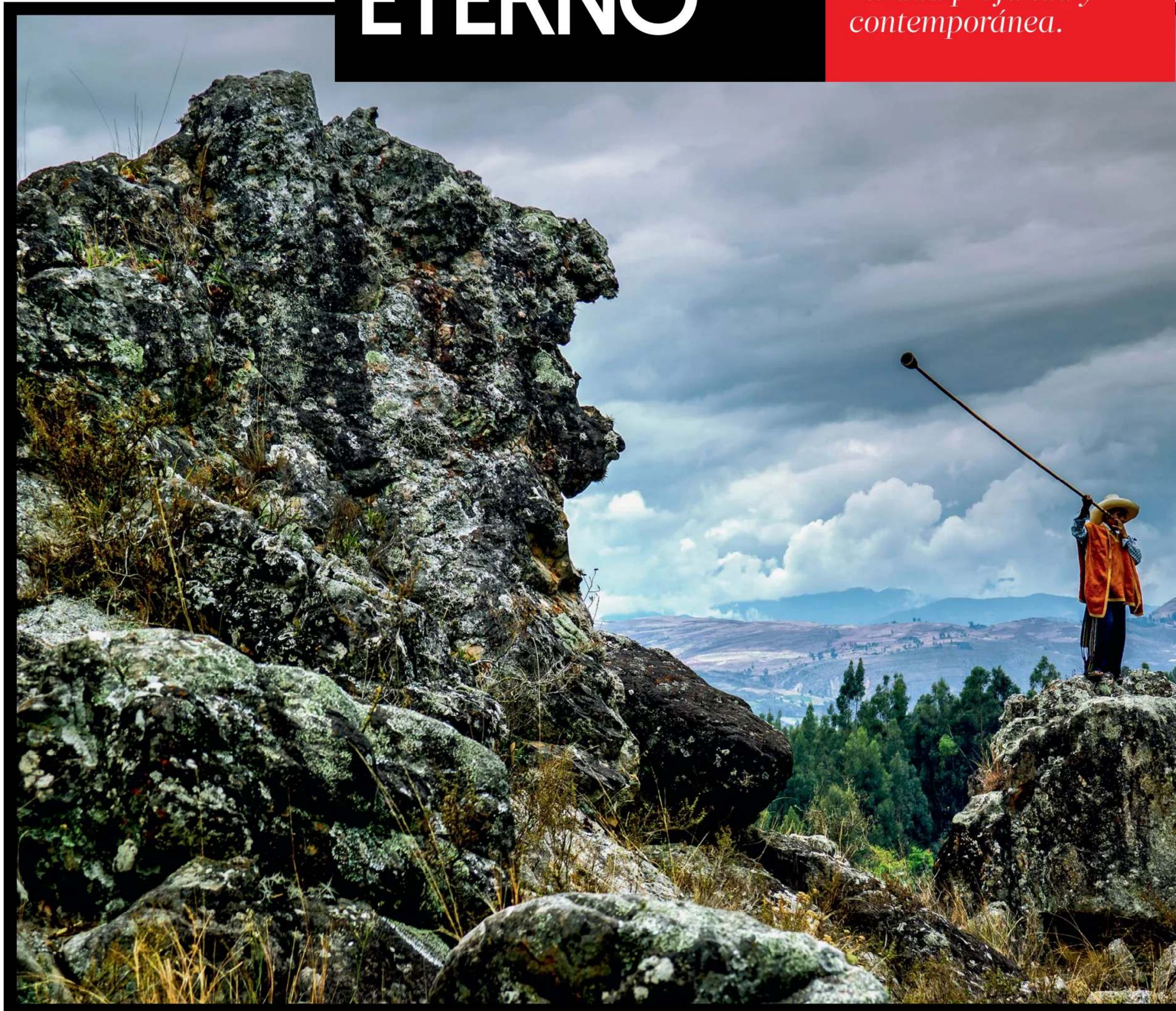
♦ **Reportaje
gráfico**



POR:
**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

POSTALES DE UN PERÚ ETERNO

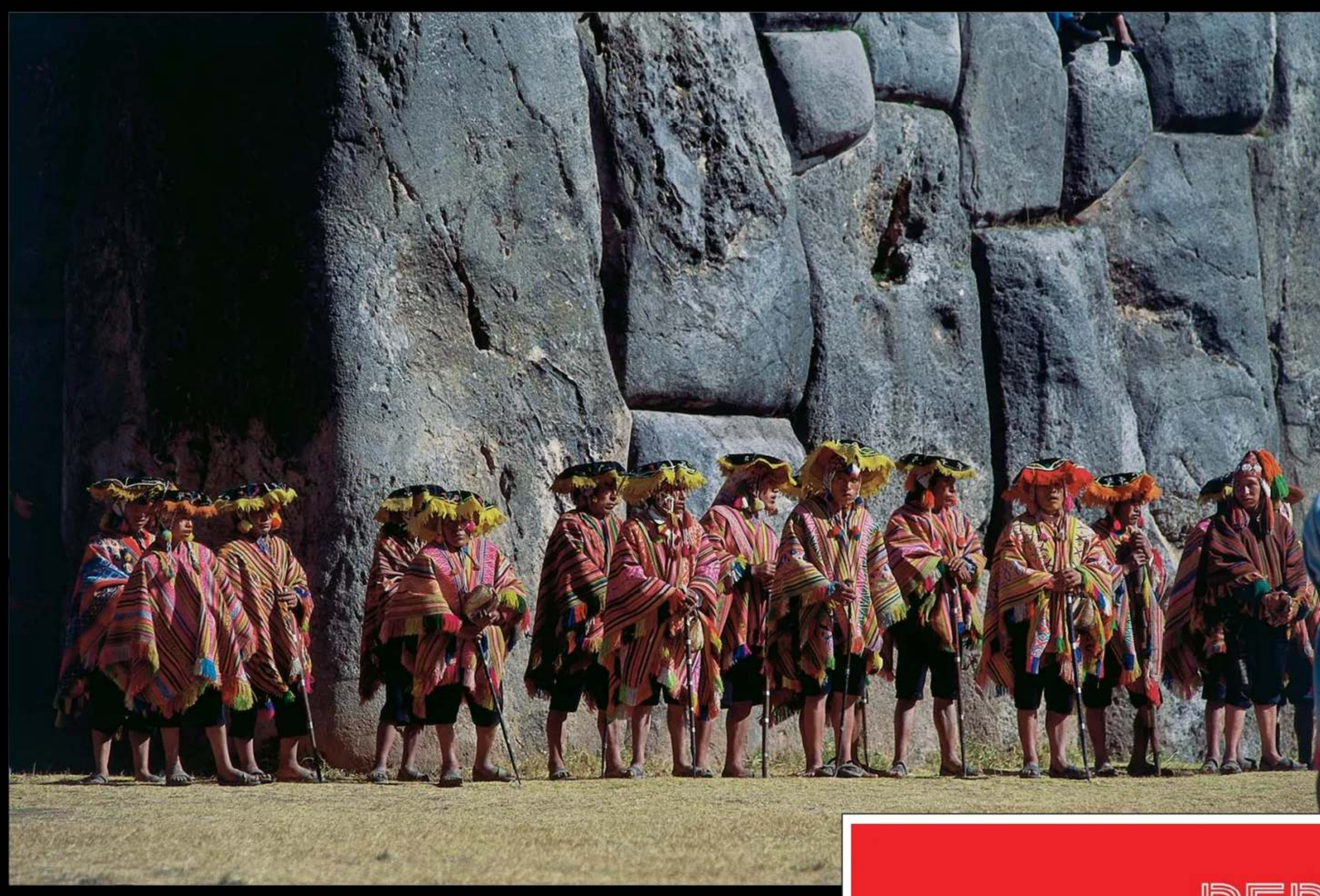
El fotógrafo peruano Heinz Plenge reúne los paisajes más emblemáticos del país en el libro “Perú Power”, una invitación visual a redescubrir nuestra biodiversidad, paisajes y riqueza cultural y patrimonial, con una mirada profunda y contemporánea.



LA GEOGRAFÍA DE CAJAMARCA ES UN PAISAJE QUE RES-PIRA HISTORIA Y SILENCIO. AQUÍ, LA SIERRA SE VUELVE AMABLE, Y EL TIEMPO PARECE CAMINAR MÁS LENTO.

SACSAYHUAMÁN ES UNO DE LOS SITIOS ARQUEOLÓGICOS MÁS VISITADOS DEL PERÚ. CADA AÑO, CON MOTIVO DEL INTI RAYMI, SE HACE UNA ESCENIFICACIÓN DE SUS AÑOS DE ESPLENDOR.

FOTOS: HEINZ PLENGE



Heinz Plenge es un apasionado defensor de la naturaleza y la conservación. Durante décadas, ha recorrido los rincones más remotos del país, capturando con su lente la majestuosidad de su geografía, la diversidad de sus ecosistemas y la riqueza de su patrimonio natural. Su cámara ha sido su herramienta de activismo silencioso, una forma de documentar la grandeza del Perú, pero también de advertir sobre su fragilidad.

Esa pasión no nació de la nada. Fue heredada de su padre, también fotógrafo, quien le enseñó desde niño a mirar el mundo con detenimiento, a esperar la luz precisa. Por esa razón, Plenge entiende la fotografía no solo como arte, sino como una herramienta de conciencia. A través de sus imágenes busca despertar una conexión emocional con el entorno, visibilizar especies y territorios amenazados, y promover la belleza paisajística del Perú.

“La conservación de la naturaleza y del medio ambiente es un tema complicado. Las especies se extinguen, los bosques desaparecen, los queman, los destruyen... En ese sentido, la fotografía cumple un rol muy importante, ya que genera un cambio o una postura crítica en las personas al mostrar todo lo que podemos perder por esta situación”, explica el fotógrafo peruano.

Parte de su archivo visual, construi-

PERÚ POWER

Fotos de Heinz Plenge | Photos by Heinz Plenge

Este libro es un espejo de la energía y los colores de un imperio milenario y de nuestro lugar en el mundo.

This book is a mirror of the energy and colors of a millenary empire and of our place in the world.

Un testimonio visual

♦♦ “Perú Power” (Academia Antártica) tiene 200 páginas. La edición —en tapa dura, a todo color y en formato bilingüe (español-inglés)— está pensada tanto para lectores peruanos como para turistas y público internacional que deseen descubrir un país de contrastes y maravillas. La publicación se encuentra a la venta en las librerías Crisol, Ibero, El Virrey y SBS Perú.

do a lo largo de una vida de viaje, ha sido reunido en “Perú Power”, un libro de gran formato que celebra al Perú como una obra viva. Desde la costa desértica hasta los nevados andinos y la selva profunda, las imágenes nos llevan a redescubrir paisajes emblemáticos que pueden ser visitados por todos: Nasca, Paracas, Machu Picchu, Iquitos, Trujillo y el norte del país. “He viajado mucho por el Perú, pero no podría decir que conozco todo el Perú. La selección de los lugares, digamos, se debe a su peso turístico. Son destinos a los que todo el mundo puede llegar”, comenta el autor.

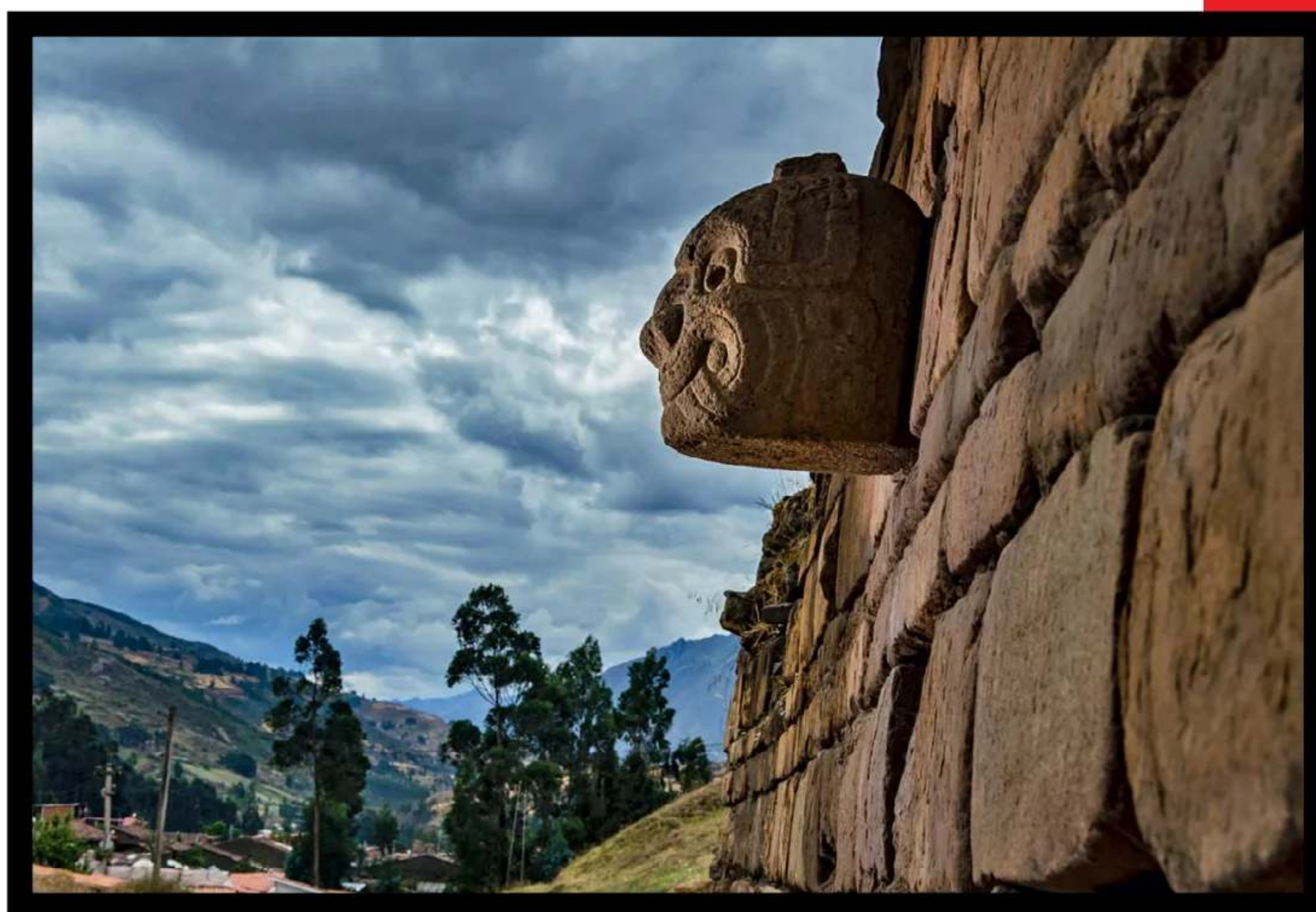
Lo más complicado de este trabajo, nos dice Plenge, es haber afrontado condiciones climáticas extremas para poder obtener la imagen perfecta. Una de las fotos más complicadas de lograr fue la del nevado Vallunaraju, en la Cordillera Blanca de Áncash, a una altitud de 5.686 metros. “De alguna manera, esta publicación tiene un mensaje positivo, porque destaca esos lugares del Perú que nos hacen sentir orgullosos. Es un formato muy cómodo de leer y fácil de llevar, pero, además, funciona muy bien como un obsequio”.

Actualmente radicado en España, Plenge no ha dejado de mirar al Perú. Su nuevo objetivo es formar una red de fotógrafos europeos y llevarlos a recorrer estos mismos escenarios, promoviendo así un intercambio visual y cultural que ponga en valor la riqueza natural del

país ante los ojos del mundo. “Ese es un proyecto en el que estoy trabajando. También me gustaría convocar a fotógrafos peruanos de la naturaleza para ir a la zona de Extremadura y aplicar la misma dinámica”, concluye.

En tiempos donde mirar rápido es la norma, las imágenes de Heinz Plenge invitan a detenerse, contemplar y —sobre todo— a querer proteger lo nuestro. //

TALLADA HACE MÁS DE 2.000 AÑOS, LA CABEZA CLAVA VIGILA LOS MUROS DEL COMPLEJO ARQUEOLÓGICO DE CHAVÍN DE HUÁNTAR.



LA RESERVA ECOLÓGICA CHAPARRÍ, EN LAMBA-YEQUE, ES HOGAR DE LOS OJOS DE ANTEOJOS.



ASCENSO A LA CUMBRE NORTE DE LA MONTAÑA VALLUNARAJU, EN LA CORDILLERA BLANCA DE ÁNCASH, A UNA ALTURA DE 5.686 M.S.N.M.



Astrología



Aries

Semana de cierres importantes. Actúa con estrategia, no desde la impulsividad. Evita discusiones. Buen momento para tomar decisiones familiares o iniciar cambios en el hogar.



Tauro

La luna llena trae claridad en asuntos laborales o de proyección pública. Mantén la calma. Venus y Júpiter te favorecen en aspectos familiares y emocionales.



Géminis

La energía de la luna impulsa decisiones importantes en estudios, viajes o asuntos legales. Mercurio directo mejora tu comunicación. Momento de expresar lo que sientes.



Cáncer

Semana de transformación interna. La luna llena activa aspectos sobre dinero compartido o emociones profundas. Venus y Júpiter en tu signo te traen buenas condiciones y avances.



Leo

Esta lunación ilumina tus relaciones: cierres, acuerdos o nuevas definiciones. Mercurio directo en tu signo te devuelve la claridad. Cuida cómo dices lo que piensas.



Virgo

Semana para soltar hábitos o rutinas que ya no suman. La luna llena te pide equilibrio entre tu salud y tu trabajo. Confía en tu intuición.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

El gran final

Este sábado 9 de agosto, la luna llena en Acuario marcará un momento de culminación o cierre de ciclo. Aunque la luna rige lo emocional, Acuario es un signo mental, desapegado y colectivo. Esto puede generar una tensión entre lo que sentimos y lo que conviene hacer. Es una lunación que nos invita a gestionar nuestras emociones con objetividad, pensando en el bien común. El domingo 10, la energía se sentirá intensa, determinada y transformadora. Es un día para actuar con firmeza, sin caer en actitudes controladoras o destructivas. Las decisiones que se tomen desde la conciencia pueden tener un gran poder de transformación.

El domingo 11, Mercurio arranca directo en Leo, después de un período de retrogradación. Aunque esto marca el inicio de mayor claridad en la comunicación, los primeros días pueden sentirse confusos o con errores técnicos. Se recomienda esperar hasta el 15 de agosto para firmar contratos, lanzar proyectos o tomar decisiones clave. El lunes 12 se dará un tránsito especialmente favorable para asuntos vinculados al hogar, la familia, la nutrición emocional y las mudanzas. Es un momento ideal para resolver asuntos familiares o iniciar proyectos que buscan seguridad y bienestar emocional. //



Libra

La luna llena activa tu creatividad y vida amorosa. Cierres o revelaciones en el corazón. Venus y Júpiter traen armonía en el hogar y vínculos familiares.



Escorpio

Esta luna en Acuario trae claridad en el hogar o familia. Tiempo de soltar lo que pesa.



Sagitario

La luna llena ilumina tu comunicación: conversaciones importantes o noticias clave. Mercurio directo favorece acuerdos. Venus y Júpiter abren puertas en lo emocional y económico.



Capricornio

Esta luna activa temas de dinero y autoestima. Es momento de cerrar ciclos y valorar lo que realmente importa. Venus y Júpiter favorecen relaciones cercanas.



Acuario

La luna llena en tu signo marca un punto de inflexión personal. Suelta cargas del pasado. Venus y Júpiter traen bienestar en el ámbito de la salud y el hogar.



Piscis

Semana para la introspección y el cierre de ciclos emocionales. La luna llena ilumina tu mundo interior. Venus y Júpiter te traen alegría en el amor y la creatividad.



LA ACTRIZ
ESTADOUNIDENSE
GILLIAN
ANDERSON NACIÓ
EL 9 DE AGOSTO
DE 1968 EN
LA CIUDAD DE
CHICAGO.

Test de Proust

“Hay que vivir la vida a fondo sin esperar una segunda oportunidad”

El actor Stefano Salvini tendrá el papel protagónico en “El barbero de Sevilla”. La obra se presentará en la Alianza Francesa (Av. Arequipa 4595, Miraflores), desde el 14 de agosto. Entradas por Joinnus.

Stefano Salvini



ARCHIVO PERSONAL

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Leer. Desde chico me encantaba la saga de Harry Potter.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Vivir en paz: tener tranquilidad mental, estabilidad emocional y relaciones sanas. Sentirme en equilibrio conmigo mismo y con el entorno.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Me encantaría saberlo, creo que cada persona tiene algo único que la hace especial.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Mi ego cuando se me escapa de las manos. Trato de mantenerlo a raya.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

No tener trabajo. No solo por la falta de ingresos, sino por la pérdida de propósito, rutina y dignidad que muchas veces conlleva.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La falta de empatía. Cuando alguien es incapaz de ponerse en el lugar del otro, se vuelve frío, indiferente y, algunas veces, hiriente sin darse cuenta.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Hola y chau.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Hacer teatro en una compañía como Éxodo Teatro. Fue una experiencia que me retó, me formó y me hizo crecer tanto personal como artísticamente.

¿En qué ocasiones *

mientes?

Cuando no respeto o amo a la persona.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Hablando en términos de tiempo, definitivamente la dedicación que le doy a construir mis personajes. Es un proceso intenso que implica estudio, ensayo, observación y entrega emocional.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi peluche de niño.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La empatía. Me parece esencial para construir relaciones sanas y para entender al otro sin juzgar.

¿Cómo te gustaría morir?

La verdad, no me gustaría morir. Pero esta pregunta me hace pensar en lo importante que es vivir con intención, porque el final llega para todos.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

No me permitiría volver. Creo que la vida es única y hay que vivirla a fondo, sin esperar una segunda oportunidad.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Respirar bajo el agua.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

J. K. Rowling.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

No quiero cerrar este lindo test con esa respuesta. Es mejor enfocarnos en lo bueno que podamos encontrar en los demás. //

COLECCIÓN
EXCLUSIVA

El Comercio

ALMA & sabor PERUANO con PISU

Revesimiento
antiadherente

Grosor 2.5mm.

Mangos soft-touch
efecto madera

Acabado
marmolado

Exterior resistente
a altas temperaturas

PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA

CADA ENTREGA
A SOLO

S/ **45**.90

S/ ~~79.90~~

7

ENTREGAS



1RA ENTREGA
OLLA 26CM
+ RECETARIO



ESCANÉAME
PARA MÁS INFO

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir las 13 entregas consistentes en: Ollas, sartenes, accesorios y utensilios de cocina, cada entrega viene con un libro de recetas, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera hasta la decimotercera entrega tienen un costo de S/45.90 cada una. Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 31 de julio hasta el 20 de noviembre de 2025.



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES

¡Promociones en tus restaurantes preferidos!

Disfrútalas cuantas veces quieras y con cualquier forma de pago gracias a tu suscripción a El Comercio.

*Válido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.



60% dto.
en toda la carta



Hasta
40% dto.
en toda la carta



Hasta
40% dto.
en toda la carta

LA CABRERA

Hasta
35% dto.
en la carta



Hasta
35% dto.
en la carta



30% dto.
en la carta

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/9** mensuales

